M.N. LÓPEZ GONZÁLEZ • PACO CALVO

EL CÓDIGO SECRETO DE LAS PALABRAS

Cuidado con lo que dices... construirá tu realidad.
Aprende con este libro a usar las palabras
para construir una vida feliz.

ALMUZARA

m. nieves lópez gonzález • paco calvo

El código secreto de las palabras

© María Nieves López González 2019

© Francisco José Calvo Pozo 2019
© Editorial Almuzara, S.L., 2019
Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.»
Colección DESARROLLO PERSONAL
Editorial Almuzara
Director editorial: Antonio E. Cuesta López
Edición al cuidado de Rosa García Perea
Conversión a Epub: Rosa García Perea
www.editorialalmuzara.com
info@almuzaralibros.com
Síguenos en @AlmuzaraLibros
ISBN: 978-84-18089-44-2

A todos aquellos que estén dispuestos a crear su destino con sus propias palabras

He olvidado la palabra que quería pronunciar y mi pensamiento, incorpóreo, regresa al reino de las sombras.

(De un poema de O. Mandelstam1)

1* Fragmento de un poema de Mandelstan, que Vygotsky (famoso lingüista que defiende la estrecha asociación entre lenguaje y pensamiento) usa en el último de los capítulos de su libro *Pensamiento y lenguaje*.

1. Del primate que aullaba al hombre que se habla

Los primates entonaban mediante el ritmo y el tono cierta música, cierta ópera. Era el modo de expresar sus emociones. El ser humano pretende controlar, o mejor dicho, guardar para sí esas emociones. Sin embargo, su lenguaje interior no callará, jamás estará en absoluto silencio. Ni siquiera en sueños. Así aflorarán inexorablemente las emociones para constituir un ser emocional.

Aunque la civilización o la realidad virtual pretenda maquillarlo, el hombre llorará embriagado por la tristeza, al igual que la mirada caída y lánguida de los párpados que se depositan lentamente en el animal lastimado, en el animal dolorido.

El hombre se sentirá feliz, entonará cánticos alegres hacia sus adentros. Al igual que el primate entonaba la *ópera* de aullidos que celebraban el júbilo de la caza, de las necesidades cubiertas o, simplemente, del amor y el contacto con el prójimo. Reirá, soñará, amará entonando cantos de júbilo y alegría cual primate en puro rito de celebración. Sufrirá, amará u odiará según sus propios códigos. Lo hará conteniendo el ruido del aullido del primate. La civilización le enseñó a usar el lenguaje interior, el lenguaje del alma. Es momento de acariciar este lenguaje, cual primate que limaba y cuidaba la caña de su instrumento musical.

2. Introducción

En los últimos años han proliferado los manuales de autoayuda, que reflejan por una parte la creciente y novedosa inquietud por mejorar nuestro bienestar; por otra, son un reflejo de la industria de la felicidad que ha surgido, para dar respuesta a una demanda en auge: *Piensa en positivo, Cree en tus posibilidades, No tengas miedo al éxito, Persigue tus sueños, Sal de tu zona de confort, Diez reglas para conseguir tus metas*, etc., son mantras que se repiten en busca de la motivación para el cambio, conseguir éxito, poder, conquistar mercados, mejorar nuestras relaciones y construir la mejor versión de nosotros mismos.

Todo manual puede ayudar, dejar algún aprendizaje que nos sirva para nuestro propósito de mejorar. Si bien es cierto que a menudo se suele caer en el simplismo, en fórmulas mágicas reducidas a pocos pasos, o bien a trucos sencillos, para dar una respuesta mercantil a la fascinación que siente el ser humano a través de su cerebro reptiliano por lo inmediato, lo fácil y lo eficaz. En demasiadas ocasiones terminan frustrando a los lectores que, aun aplicando las reglas sencillas, no consiguen los resultados esperados, o bien solo duran el tiempo que dura la motivación recibida. Este libro huye de remedios rápidos y fáciles, a pesar de que sabemos del poder que tiene tal reclamo. Creemos que emprender el fascinante viaje al cambio personal que nos conduzca a la felicidad no es algo ni inmediato ni rápido, sino un proceso personal en el que entran en juego muchos factores, que requieren de conocimiento, reflexión e integración.

Igualmente, muchos manuales tienen una perspectiva espiritual o pseudorreligiosa. En nuestro caso, y sin entrar a valorar ninguna otra perspectiva, dejamos las creencias para el ámbito personal de cada uno. Fundamentamos gran parte de nuestras propuestas en el conocimiento que nos ofrece la psicología, la neurología, la filosofía, la lingüística y el incipiente *coaching*, para hacer una propuesta humanista destinada a promover cambios reales en nosotros mismos.

Estamos convencidos, y así lo deseamos, de que el lector va a experimentar cambios positivos que mejorarán su vida con la lectura de este ensayo. A cada persona le resonará y le servirán partes distintas. Somos diferentes, pensamos diferentes, sentimos diferentes. Este ensayo podrá ayudar a encontrar la manera de individualizar lo más personal que existe, lo más innato, lo más natural, el comienzo de todo: el lenguaje. Cambiando nuestro lenguaje se producirán cambios en nosotros que todavía no podemos imaginar. Cambiando el lenguaje todo cambia. Pero para ello antes hemos de tomar consciencia del

poder de la palabra, la herramienta más poderosa, aquella que nos permite relacionarnos con los demás, aquella que nos permite construir nuestra propia realidad. Tanto poder tiene el lenguaje que gracias a él nos distinguimos de los seres irracionales. Obviamente, y afortunadamente, también somos seres instintivamente emotivos. Benditos momentos nos ofrecen las emociones. Pero, frente al resto del mundo animal, el hombre tiene un plus: la inteligencia, que es la que nos permite evolucionar, crear un código de signos lingüísticos, convivir en sociedad, remodelar y comunicar nuestros pensamientos, dar forma a nuestras ideas, expresar nuestros sentimientos y, lo que es más milagroso aún, definir lo que somos y cómo viviremos.

Emprender un cambio en la forma de hablar es una empresa ambiciosa y con cierta dificultad. Por ello desde este ensayo, a diferencia de otros, proponemos que el cambio a un lenguaje positivo empieza por suprimir el lenguaje negativo, y para ello se ha de tomar consciencia primero de este, tenemos que conocerlo bien. Haciendo una analogía con la micología, vamos a insistir primero en conocer cuáles son las setas peligrosas, las que son dañinas y tenemos que evitar a toda costa, para después aprender cuáles son comestibles. En el mundo del lenguaje hay esquemas que son peligrosos y dañinos, que son los responsables de nuestro sufrimiento. Como si de setas venenosas se tratasen, vamos a conocerlas, estudiarlas, para desecharlas de nuestra vida, y así desechar el sufrimiento que nos aleja de la felicidad. La felicidad está siempre, nacemos con ella, pero el sufrimiento a veces la enturbia, la oculta. Quitando el sufrimiento, nos queda la felicidad.

No hemos querido poner etiquetas a la temática del ensayo, pues, aunque gran parte del contenido se basa en el *coaching*, *PNL*, psicología positiva, lenguaje positivo, psicología humanista o transpersonal, etc., preferimos no tener que ajustarnos a la rigidez que conlleva enclavarse en un campo concreto. La propuesta del ensayo se mueve de una disciplina a otra con libertad, sin pretender ajustarse a ninguna de ellas, con el propósito de dar las fórmulas que sean útiles y que mejoren nuestro maravilloso tránsito vital. Insistimos en la idea de que no se trata de ninguna fórmula mágica. De la noche a la mañana no se consigue la pócima perfecta para ser feliz. Seamos honestos con nosotros mismos: una vida saludable se consigue a través de hábitos también saludables. La constancia en un lenguaje sano y limpio de aspectos dañinos nos conducirá paulatinamente hacia una vida más acorde con nosotros mismos, despojada de todo aquello foráneo al propio ser. Tenemos que ser conscientes de que esos aspectos foráneos a nosotros mismos lo hemos hecho nuestros, basándonos en creencias e imposiciones sociales. Como el niño que obedece sin cuestionar ninguna orden.

En cada una de las líneas de este libro, el lector se irá percatando de que prima, por encima de todo, el amor, el respeto y la estima hacia uno mismo.

Un conocimiento es útil cuando se integra, no basta almacenarlo en un cajón de la memoria, en una de esas carpetas inconexas, como si de un dato más se tratase. De poco sirve leer docenas de manuales o ensayos sobre desarrollo personal si el nuevo conocimiento no genera cambios perdurables. Integrar antes que saber será uno de los propósitos del presente ensayo. Tomar consciencia de nuevas formas de ver, de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo, de abrir nuevos espacios, con una nueva forma de enfocar la realidad, con un nuevo lenguaje de amor y respeto. Por ello, partimos de menos a más, intentando asentar cada nuevo conocimiento hasta ser integrado, despejando posibles dudas para ir paso a paso, a nuevos planteamientos cada vez más ambiciosos y abiertos.

A lo largo de este ensayo entenderemos cómo el ser humano está diseñado y programado para un mundo de hace 40.000 años, que paradójicamente en una escala natural y evolutiva del tiempo es como si fuese ayer. Un entorno en el que el más inteligente de los homínidos consiguió desarrollarse con éxito, y que en nada se parece al entorno actual. Muchos de nuestros automatismos siguen dando respuestas a escenarios que ya no existen. Para tomar consciencia, tenemos que saber cómo somos, cómo funcionamos, cuáles son esos automatismos.

Una de las premisas de las que partimos es que la felicidad no puede entrar en conflicto con ninguna otra meta u objetivo. Vivir una vida feliz prevalece sobre cualquier otro objetivo, y ninguno otro puede interferir en el prioritario. Conseguir nuestras metas y sueños, siendo feliz en el proceso, es el reto del presente ensayo. Ningún otro objetivo, nos acerca por otra parte, más a todos los demás. Merecemos ser felices, de esta forma honramos nuestra existencia. No hay propósito más noble en el que embarcarse. Cada palabra, cada coma del presente ensayo, se encomienda a la empresa más ambiciosa del ser humano: la felicidad.

3. El sueño del pequeño Thomas Edisson

Thomas Edisson fue, sin duda, uno de los inventores más prolíficos de la historia. Con sus más de mil patentes, contribuyó al progreso tecnológico en aspectos tan importantes como la electricidad, las telecomunicaciones o la cinematografía. Es considerado una de las mentes más brillantes que ha dado la humanidad. Su existencia cambió el sino del hombre para todos los tiempos. Además de ser uno de los genios más grandes de nuestra historia, también es protagonista de una bonita anécdota vital.

El pequeño Thomas, siendo aún un niño, llegó un día de la escuela y le dijo a su madre: —Mamá, me dijeron en el colegio que te entregara esta carta.

Su madre, Nancy Elliot, leyó detenidamente la nota y secándose las lágrimas dijo a su hijo:

—Aquí dice, Thomas, que eres un niño muy especial, tanto que en tu colegio no pueden enseñarte nada más, porque eres el más listo. También dice que a partir de ahora seré yo quien te siga enseñando cosas porque ellos ya no saben cómo hacerlo.

De esta manera, Nancy asumió el timón de la educación del pequeño Thomas. Muchos años después, ya fallecida su madre, el reconocido genio encontró un viejo papel doblado, ordenando cosas de la familia: era la nota que entregó aquel día de pequeño a su madre. En ella se podía leer:

Estimada señora Edisson:

Lamentamos comunicarle que su hijo ha sido expulsado del colegio por ser un pésimo estudiante que no avanza como el resto de sus compañeros. Por ello, sentimos decirle que no podemos permitirle que siga estudiando en este centro.

Thomas Edisson llegó a escribir:

Mi madre fue la que me hizo como soy. Fue tan leal, estaba tan segura de mí, que yo sentía que tenía un motivo para vivir, alguien a quien no decepcionar. Soy el resultado de lo que una gran mujer quiso hacer de mí.

Con la carta, los equivocados profesores estuvieron a punto de destruir el genio de uno de los mejores científicos de la historia. Una breve nota, un pequeño código de palabras, pudo muy probablemente haber cambiado el curso de la humanidad. Fue gracias al amor inconmensurable de su madre, y su inteligencia a la hora de cambiar el contenido de aquel código, como se pudo desactivar aquel código de efectos dañinos, permitiendo de esta manera que se cumpliera el sino del pequeño Thomas.

Esta bella y pequeña historia, basada en hechos reales, pone de relieve hasta qué punto las palabras pueden cambiar nuestra realidad, para marcar nuestro futuro, nuestro destino. ¿Cuántas notas parecidas hemos recibido a lo largo de nuestras vidas?, ¿Cuánto y cómo nos marcaron?, ¿Hasta qué punto somos el producto de aquellas notas? El que más y el que menos ha sido forjado por pequeños códigos de palabras, que en muchos casos causaron gran daño y sufrimiento, y destruyeron parte del genio que llevamos dentro.

Lo más paradójico es que la mayoría de las notas que hemos recibido no fueron escritas directamente por terceras personas, sino por nosotros mismos. Lo hacemos de manera inconsciente, con nuestro continuo lenguaje interno. Casi sin percibirlo siquiera, nos mandamos nuestros propios mensajes dañinos. ¿Cuántas cosas te has dicho que te dañaron?, ¿Cuántas destruyeron parte del genio que llevas dentro?

La mayoría de las veces, ocurre sin que nos demos cuenta, de manera inconsciente, sumergido y dominado por las emociones que nos reinan en cada momento. A lo largo de este libro iremos desbrozando el código, para que puedas identificarlo cuando aparezca, pues no se puede cambiar lo que no se conoce, aquello que no sabemos identificar cuando aparece.

Vamos a tomar consciencia, para que puedas, al igual que hizo la madre del pequeño Thomas, cambiarlo con amor, por mensajes que te hagan brillar y que te hagan vivir una vida plena y feliz. ¿Empezamos?

4. Las palabras no se las lleva el viento

Algunos dicen la palabra muere al ser dicha. Yo digo que empieza a vivir ese día2.

Emily Dickinson. Nueva Inglaterra, 1830-1886

Muy al contrario de lo que solemos pensar, las palabras no se las lleva al aire. Y no solo es que queden ancladas en nuestra cabeza y nuestro corazón, sino que además son las responsables de forjar las personalidades.

Dime cómo hablas y te diré cómo piensas. Dime qué te dices y te diré cuánto te respetas, cuánto te quieres. Los pensamientos están formados por palabras, porque los pensamientos son en definitiva lenguaje, ni más ni menos.

La calidad de nuestras palabras, de nuestra comunicación interna, determinará por encima de todo nuestras relaciones personales, nuestro bienestar y nuestra felicidad. ¿Conoces a personas felices? Detente a pensar cómo hablan.

Es la comunicación con nosotros mismos la que nos permitirá conocer nuestras fortalezas y debilidades; y mejorar aquello que creamos conveniente para amarnos y respetarnos, lo cual constituye el primer paso para amar y respetar al prójimo.

Se puede mejorar la forma en que nos hablamos, entendiendo cómo somos, cómo son nuestras emociones, nuestros automatismos, nuestro discurso interno, aprendiendo claves que nos ayudarán a tener un diálogo interno mejor, a mirar nuestra comunicación interna de forma más ecológica y sana con nosotros mismos. Podrás cambiar de amigos, de pareja, de entorno; pero, al fin y al cabo, lo que sí es seguro es que siempre vivirás contigo mismo. Eres tu propio compañero de viaje y nunca podrás huir de ti mismo. Con lo cual eres la persona imprescindible con la que tienes que autocomunicarte. Estás obligado a llevarte bien contigo mismo.

Muchos manuales de autoayuda van enfocados a la consecución de estos paradigmas: la consecución de dinero, poder, éxito, etc. En muchos casos, ofreciendo fórmulas mágicas, sencillas, rápidas. Métodos de cinco o diez pasos a seguir (el bueno, bonito y barato de toda la vida). Leer y leer rápido sobre fórmulas que me ayuden a lograr el objetivo de ser «como ese», imponiendo a través del «sesgo del héroe», el paradigma de un éxito de una persona en particular, generalmente algún famoso, como si pudiese servir para todos, sin saber qué ocurrió con todos los que siguieron el ejemplo y fracasaron.

Se infiere que un caso de éxito puede servir como sistema para el éxito de los demás. Y así es, como en muchas ocasiones el lector se siente desengañado al tiempo de poner en práctica estos métodos que por simples ya deberían hacernos dudar.

Amigo lector, no esperes pues encontrarte en este libro el sinónimo de *velocidad*, pues si así fuese te estaríamos ofreciendo lo mismo que a veces se demanda del nuevo estilo de vida de la «sociedad de la prisa», más estrés, más ansiedad. Frente a ello, si quieres acompañarnos te vamos a invitar al sosiego, al temple, a buscar un sentido; y ojalá te ayudemos a encontrarlo. De nada sirve correr y correr en automático, sin saber hacia dónde, como pollo sin cabeza.

Este ensayo pretende enseñar a mirar hacia dónde, es decir, hacia qué objetivo va enfocado, al mayor y más sagrado, tu propia felicidad, que ha de ser siempre compatible con el resto de objetivos. Sin prometer fórmulas ni recetas fáciles. Te otorgará las claves para analizar, interpretar y reflexionar, con mesura, sobre la raíz de tus problemas. No se puede ser feliz si previamente no nos detenemos a tomar consciencia de aquello que nos hace daño, y a la vez de lo que nos hace feliz.

Y en este camino de autoconocimiento, a través del lenguaje, queremos ayudarte a ser consciente del nivel de negativismo que pueden llegar a desprender muchas de las palabras que usamos diariamente, y que bien, pueden ser sustituidas o cambiadas por otras que tienen el poder, tanto de asimilar, como de expresar la idea de otra forma. Las palabras pueden enfermar, o sanar, dependiendo del uso que hagamos de ellas, según usemos su código secreto.

Por todo ello, e intentando ser coherentes con un modo de vivir y de pensar que no sea servil a la prisa y a lo rápido, hemos empleado como herramienta fundamental de nuestro método la búsqueda y el análisis de aquello que nos hace daño. Y así es como hemos priorizado el análisis del lenguaje que empleamos como mejor modo de autoconocimiento, y por ende, de crecimiento personal.

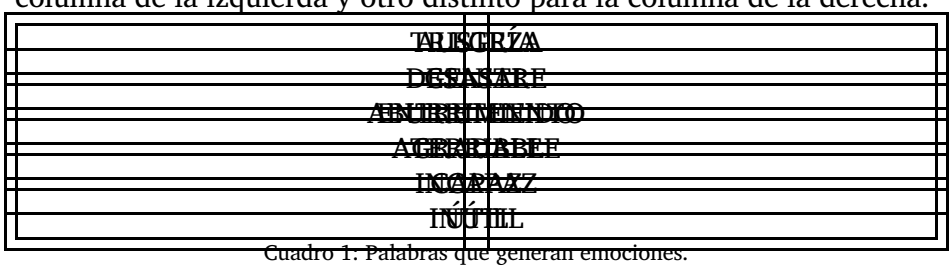
En ese sentido, para analizar la conversación, tanto interna como externa, se requiere paciencia, hábito, estar presente, observar lo que acontece (dentro y fuera de mí), dejar fluir y disfrutar del hecho de contemplar cada uno de los detalles que afloran en cada signo lingüístico con el que concibo y creo mi propia realidad, mi propia vida. Entender el lenguaje como la estrella que alumbra tu camino.

Es cierto que la oralidad es un acto en el que el lenguaje es simultáneo al pensamiento, con lo cual es difícil detenerse a procesar la información que se va a transmitir. Sin embargo, si identificamos el poder de transformación que tienen las palabras, podemos llegar a tomar consciencia de que es el lenguaje del día a día el que nos define como personas. Incluso es este lenguaje el que refleja la visión que

tenemos de la realidad. Y al tomar consciencia, podemos ir remodelando y reeducando de forma paulatina la forma en la que nos hablamos, y en consecuencia, la forma en la que hablamos a los demás. No habrá cambio en nosotros mismos sin cambios en el lenguaje que usamos.

De ahí la importancia de prestar atención al lenguaje que empleamos. Las palabras que usamos representan la base y la raíz desde la que se levanta la estructura de nuestro pensamiento, y a su vez, es el pensamiento el que tiene la capacidad, obviamente, de hacer emerger nuestra energía de forma negativa o de forma positiva. Las palabras son los pilares sobre los que asentamos nuestro ser.

Hagamos un ejercicio de reflexión. Vamos a visualizar el siguiente cuadro. En él, no hay sombreado de color alguno. El ejercicio que vamos a hacer consiste en imaginar un sombreado de color para la columna de la izquierda y otro distinto para la columna de la derecha.



Cuadro 1: Palabras que generan emociones.

En este caso hemos mezclado sustantivos y adjetivos, que hacen referencia o califican realidades. Simplemente, se trata de un ejercicio de reflexión para ir prestando atención a la capacidad que tienen las palabras de afectar a las emociones, tanto de aquel que las dice como de aquel que las escucha.

En el caso de las dos últimas parejas de antónimos (Incapaz-Capaz; Inútil-Útil), resulta curioso apreciar cómo todo lo que implique o refleje negación, en este caso el prefijo in-, connota o sugiere negatividad y pesimismo. Es más, seguramente las palabras con el prefijo in- están situadas en la misma columna en la que has imaginado el color que menos te gusta, ¿Es así?

Valga este ejercicio previo como simple representación de un mundo creado a base de palabras. Tu mundo. Tu realidad. Aquella que te hace sentirte sano, elogiado, equilibrado, enamorado, feliz. O bien aquella que te hace sentirte herido, dañado, arruinado, desconsolado, destruido. En cualquier caso, es tu realidad y es la que vas a transmitir a los demás. Como tú la concibes, como tú te la dices, así, tal cual, será expuesta a tu alrededor.

Igual que la solidez y la firmeza de unas paredes acaban siendo el reflejo de la más profunda estructura de un edificio, tus palabras son el espejo de tu más profunda esencia. Abrirte a la posibilidad de analizar, y por ende, purificar, cuando sea necesario, aquello que te

hace daño es, ni más ni menos, el propósito de este libro.

2 Emily Dickinson .Amherst, Nueva Inglaterra, 1830-1886. Poema 1212.• Dickinson, *E. Emily Dickinson - Poemas 1201-1786 (edic. bilingüe)*. Editorial: S.L. SABINA EDITORIAL. Ed. de 2015.

5. Los pensamientos, palabras son

Lo que un hombre piensa de sí mismo es lo que determina, o más bien indica, su destino.

Henry David Thoreau (1871-1862)
Escritor, poeta y pensador

No hay duda de que nuestros pensamientos guardan una estrecha relación con el modo en el que forjamos todos nuestros hábitos diarios. Es por ello por lo que la calidad del pensamiento determina la calidad de vida de una persona.

La forma en la que pensamos viene determinada en gran parte por las creencias que se graban principalmente en la niñez. Las personas que se hablan duro es muy probable que hayan tenido vidas duras o relaciones parentales difíciles. En el lenguaje nada es gratuito, cada palabra tiene un porqué y un sentido. Quizás escucharon palabras duras que se anclaron en su mente y por lo tanto se hablan también con palabras duras, y probablemente sus facciones sean duras también. El caudal sobre las influencias negativas que ejercen los estilos de crianza autoritarios sobre los hijos suele ser determinante para su futuro. Suelen ser estilos educativos que imponen creencias a modo de sentencias que costará mucho esfuerzo desarraigar. De hecho, veamos cómo las bases educativas pueden ejercer una influencia directa, incluso en el origen de la bondad y la maldad.

La historia personal de cualquier ser humano se va construyendo a partir de componentes genéticos, sociales, familiares y educativos. Todos ellos intervienen en la personalidad, y en consecuencia también en el carácter y la conducta. Todo ello determina, en definitiva, la calidad de vida de una persona, y con ella la satisfacción personal. De este modo, el hombre se convierte en lo que piensa, en lo que se dice y en lo que dice.

Es precisamente este pensamiento forjado con elementos genéticos, sociales, familiares y educativos el que tiene su fiel reflejo en las palabras. Es en este punto donde reside la relevancia de un uso adecuado del lenguaje en la crianza y educación de los más pequeños.

Las palabras que decimos a nuestros hijos están sentando las bases sobre las que descansarán sus creencias. Estas creencias, en no pocas ocasiones, resultarán limitantes (sin haber intención de ello, obviamente), pues han sido palabras formuladas en forma de sentencias que declaran verdades absolutas cual única realidad posible, sin haberle mostrado que todo puede ser relativo y que cada

persona ve el mundo a través de sus gafas.

Tomar consciencia de este tipo de expresiones que pueden ser caldo de cultivo para la construcción de creencias limitantes nos ayudará a analizar e interpretar cuáles son aquellos enunciados que pueden dañar o limitar a la persona en un futuro. Veamos un cuadro con ejemplos de enunciados que pueden forjar pensamientos limitantes:

CREENCIAS QUE SE INSTALAN EN SU MENTE	EXPRESIONES QUE DECIMOS AL NIÑO
Déjame que lo haga yo que tú no puedes.	«No puedo hacer mucho más»
Qué torpe eres.	«No soy capaz de hacer esto?
No has recogido tu habitación, no mereces ir al parque.	«No tengo derecho»
Eso no te lo puedo explicar, eres muy pequeño para comprenderlo.	«No te lo puedo explicar, eres muy pequeño para comprenderlo.
	a explicaciones»
	«No sé»

Cuadro 2: Influencia de las palabras al educar y las consecuentes creencias que se instauran en la mente.

Veamos ahora, en el siguiente cuadro, de qué modo se pueden formular las expresiones negativas para no instaurar pensamientos y creencias limitantes.

EXPRESIONES QUE FORMULAR EN UN LENGUAJE NO LIMITANTE	CÓMO SE PUEDE FORMULAR EN UN LENGUAJE CREENCIAS
Me gusta que lo hagas yo.	Déjame que lo haga yo. Si tú no puedes.
Con la práctica y la constancia,	Qué torpe eres. No eres capaz de hacer esto?
No has recogido tu habitación, no mereces ir al parque.	Cuando recojas tu habitación, podemos ir al parque.
Eso no te lo puedo explicar, eres muy pequeño para comprenderlo.	Me encanta que explicar, eres muy pequeño. Así conseguirás aprender muchas cosas. Voy a intentar explicarte lo que me has preguntado de forma que lo entiendas.

Cuadro 3: Expresiones que forjan pensamientos limitantes frente a formulaciones en lenguaje positivo.

En definitiva, todos estos ejemplos sobre el poder de la palabra no hacen más que demostrarnos que la palabra le da forma al pensamiento, al igual que el cuerpo al alma. Es por ello por lo que resulta fácil forjar ideologías, creencias e incluso sentimientos a través de la palabra.

La lingüística define el signo lingüístico como arbitrario y convencional. Sin embargo, desde los orígenes de la filosofía ontológica del lenguaje se ha reflexionado en torno al poder epistemológico, es decir, de conocimiento, de las palabras. Del mismo modo, siempre ha sido tema de debate la relación entre las palabras y la realidad que representan.

Así pues, para Platón, la realidad no se podía captar a través de los sentidos. Estos pertenecían al mundo sensible, que no supone, según el filósofo, más que una copia del mundo verdadero, también llamado

por la filosofía socrática «Mundo de las Ideas». De esta forma, todo lo que pertenecía al mundo sensible, como el cuerpo, no es más que un *encarcelamiento* de lo verdadero que siempre residía en el «Mundo de las Ideas».

En el *Crátilo* de Platón, el filósofo explica que las palabras son para las realidades lo que es el cuerpo para el alma.

En este sentido, las palabras son el puente entre la realidad exterior y la forma de concebirla en nuestra mente.

Muchos son los poemas que se han escrito sobre el poder de las palabras como vehículo de canalización, pero también sobre el concepto de palabra como materia que encubre una «cierta realidad trascendental, profunda y verdadera». De hecho, el código secreto de las palabras reside en reconocer el poder de estas como formas que encubren todo un mundo, toda una realidad; una realidad de sueños, o tal vez de metas; una realidad de miedos, o de rencor y odio; una realidad de amor; una tragedia, una comedia, un drama; la desgracia o la felicidad. Tú decides, tus palabras crean.

Este es un poema de Pedro Salinas sobre la palabra, es decir, el nombre, como «realidad material o corpórea» que impide llegar a la verdadera esencia:

¿Por qué tienes nombre tú,
día, miércoles?
¿Por qué tienes nombre tú,
tiempo, otoño?
Alegría, pena, siempre
¿por qué tenéis nombre, amor?
Si tú no tuvieras nombre
yo no sabría qué era,
ni cómo, ni cuándo. Nada
¿Sabe el mar como se llama,
que es el mar? ¿Saben los vientos
sus apellidos, del Sur
y del Norte, por encima
del puro soplo que son?
Si tú no tuvieras nombre,
todo sería primero,
inicial, todo inventado
por mí,
intacto hasta el beso mío.
Gozo, amor: delicia lenta
de gozar, de amar, sin nombre
Nombre: ¡qué puñal clavado
en medio de un pecho cándido
que sería nuestro siempre

si no fuese por su nombre![3]

El nombre, la palabra, representa según el poeta la «realidad segunda». La materia, posteriori, que recubre la «realidad primera», la hermosura de lo original, de lo primitivo.

La palabra es la materia (unión de sonidos) con la que se encubre la realidad que tú concibes. Por ello, es la palabra tu herramienta para representar el mundo, tu mundo. De ahí el poder de canalización de las palabras, tanto en la oralidad como en la escritura. Utilízala a tu favor, elige un color bonito para cubrir tu realidad, tu mundo.

Si en nuestro interior guardamos amor, las palabras canalizarán amor. Si en nuestro interior, guardamos odio y rencor, las palabras serán reflejo de ello. Funciona igualmente de forma viceversa, si nuestras palabras son de amor, guardaremos amor en nuestro interior, pues hay sincronicidad y armonía entre la palabra y la emoción sentida. Una lleva a la otra, y la otra lleva a la una. La realidad espera a las palabras y las palabras esperan a la realidad.

Todos necesitamos una vía de canalización para esos sentimientos, ideas o emociones que guardamos. Cuando esa vía de canalización existe, encontramos en ella la magia de vivir, porque no solo nos conecta con nuestro yo más profundo, sino que gracias a esta herramienta, en lugar de contener, todo fluye, o al menos parte de lo que pide fluir, de lo que quema, de lo que duele, de lo que gusta, de lo que amas, de lo que piensas, de lo que no se puede invertir, de lo que traspasa la piel.

No importa cuál debe ser esa vía de canalización, ni siquiera debe ser, sino que es. Cada uno encuentra la suya. Unos, la música; otros, el deporte. Están también aquellos otros que la encuentran en la propia naturaleza y en sus paisajes. La simple percepción de la misma nos lleva a un mundo lleno de placeres que nos conecta con lo más profundo del ser. Y están los que la encuentran en un poco de todas esas vías, pero, sobre todo, en una con la que puedes pintar tu propia alma dándole la forma que más se adapte a ella.

La lectura y la escritura no necesitan de máscaras, ni de grandes inversiones, ni siquiera de un lugar y un tiempo determinado. Tan solo se requiere sentir, concebir y sacar hacia fuera estas concepciones intentando nadar hacia el fondo de ellas para que salgan como las estrellas en la noche. En este sentido, la escritura está considerada como una de las mejores terapias de autoconocimiento, puesto que a través de ella se canaliza el lenguaje interior.

En cualquier caso, ya sea a través del canal oral o a través del canal escrito, si aprendemos a hablarnos de modo compasivo, con respeto y amor hacia nosotros mismos, cambiaremos la estructura de nuestro lenguaje interior y exterior, el código. Por lo tanto, modificaremos inexorablemente nuestras propias creencias y pensamientos para que

nos conduzcan a la felicidad.

3 *La voz a ti debida*, Salinas, P. 1933. Alianza Editorial. Edición de 2005.

6. La radio que nunca se apaga

En tu lenguaje juegas con dos cartas que, después, te devolverá la vida: una para amarte y la otra para envenenarte. Tú decides.

Los pensamientos están ahí, a todas horas, como una radio en la que el locutor (Tú) siempre está hablándonos sin parar, categorizando conceptos simples y contrapuestos, lo que es bueno o malo, positivo o negativo, agradable o desagradable, beneficioso o negativo, etiquetando todo lo que nos rodea, todo lo que se mueve, atribuyendo intencionalidad (malas o buenas), calculando las consecuencias de todo, imaginando escenarios posibles e imposibles, sembrando dudas y miedos. Determinan nuestras emociones, y principalmente nuestro estado emocional. Determinan nuestros miedos, el modo en el que trataremos a los demás y a nosotros mismos, el número de veces que sonreiremos y cómo será esa sonrisa; la expresión de nuestro rostro. Dejarán sus marcas en las facciones de la cara, e incluso serán responsables en parte de algunas de nuestras enfermedades. La comunicación intrapersonal es como un diálogo constante, la radio que casi nunca se apaga. Silenciar durante un tiempo esa conversación incesante, en muchas ocasiones improductiva o dañina, tiene grandes beneficios para alcanzar cierta serenidad y paz. Es lo que se ha llamado recientemente *mindfullness*, o la meditación frecuente en las religiones orientales. Parece haber evidencias de que la meditación, silenciar a ratos nuestra radio, ser conscientes de sentir simplemente la compleja y perfecta maquinaria de nuestro propio cuerpo (respiración, latidos del corazón, cada una de las partes de nuestro cuerpo…), tiene consecuencias muy positivas para equilibrar la mente, así como sacarla de determinados estados emocionales negativos que no hacen más que complicar y hacer daño, desde el punto de vista fisiológico, a nuestro propio cuerpo. La serenidad y la paz suele ser un patrón habitual en las personas que tienen el hábito de la meditación. Un paseo por el campo o quedarse absorto ante algún tipo de arte tiene efectos parecidos. Apreciar la belleza de las cosas sencillas, de lo innato, de lo que nos conecta con nuestros orígenes.

Cada vez hay más consenso de que la salud corporal está íntimamente relacionada con la salud mental, y una buena o mala salud mental puede venir a veces determinada por el contenido y la forma de nuestro diálogo interno. Se sabe que los estados emocionales afectan de manera clara a nuestro cuerpo. Afectan a nuestro sistema inmunitario y hasta al mismo corazón con el conocido *patrón de*

conducta tipo A, estrechamente relacionado con la prisa como estilo de vida, a la que hacíamos referencia en páginas anteriores.

Cuando una persona sufre de depresión, la gran pandemia de la tristeza profunda que aqueja al mundo, es debido muy probablemente a que su comunicación interna es insana, sin amor, sin autoestima, sin compasión a uno mismo, sin respeto al propio ser. Con esto no negamos que siempre habrá circunstancias que nos generarán dolor. Pero incluso cuando las emociones negativas nos embargan por circunstancias avenidas, un diálogo basado en el respeto y amor propio, evitará que caigamos en estados de ánimo que terminen generando sufrimiento.

Cada vez son más numerosos los estudios cuyos resultados reflejan una estrecha relación entre los estados psicológicos y los estados fisiológicos, es decir, existe una asociación directa, en muchos casos, entre un mal estado de ánimo y una determinada enfermedad. De hecho, algunas enfermedades coronarias y determinados tipos de dermatitis se asocian a estados de ánimo como el estrés y la ansiedad.

Nacemos felices. Se comprueba en los bebés tan solo mirando su expresión de paz cuando descansan. En los primeros años de su vida introduciremos las palabras, el lenguaje. Sus pensamientos pasarán de abstractos sin lenguaje, a explícitos con *el código de las palabras* que les servirá para comunicarse con el mundo, y con ellos mismos. Cada uno aprenderá una forma y fondo de comunicarse, heredado de sus progenitores. Al principio, el lenguaje de los niños es en gran parte externo, y es fácil escuchar al niño hablarse solo jugando o cuando afronta un reto. Posteriormente, a partir de los seis años, como propuso Vygotsky[4], ese lenguaje egocéntrico externo no se extingue, sino que se convierte en una forma del lenguaje interno. Es el que nos acompañará a todas horas, en todos sitios, como un amigo parlanchín que nunca calla. De lo sano que sea ese discurso incesante dependerá nuestra propia salud mental. De nuestra salud mental, dependerá en buena parte nuestra salud corporal. Parte de las psicoterapias tratan precisamente de cambiar el diálogo interno sesgadamente negativo, incrementando los mensajes positivos para ir generando cambios en la personalidad. El trabajo de los psicólogos consiste en cambiar el contenido del habla interna, que «el yo parlanchín» o la radio deje de decir ciertas cosas que nos hacen daño por otras que nos generan bienestar.

La revelación es que se puede cambiar nuestra forma de hablarnos, que será nuestra forma de tratarnos, para aprender una nueva forma de hablar, de hablarnos.

---

4 Vygotsky, L. (Ed. 2010). *Pensamiento y lenguaje*. Ed. Paidós Ibérica.

7. El enfoque

La emoción es el pincel de nuestra realidad.

Todo depende del cristal con que se mire. La realidad no es la misma para todo el mundo. Cada persona se cuenta la suya según su patrón de lenguaje, asociando en su mente recuerdos de imágenes con palabras, que vendrán determinadas, en gran medida, por la emoción que sienta, o bien por las creencias que rigen a cada uno.

Es a través de la emoción (el ánimo, la alegría, la tristeza, y sobre todo el amor) como vemos y sentimos nuestra realidad. Somos algo más que un corazón que late cual lo hacen las agujas del reloj. Un sonido que nos recuerda que hay un principio y un final aquí. Solo conocemos el tránsito aquí, y siempre a través del espejo de nuestras emociones. El misterio que envuelve el no saber nada más es, precisamente, lo que le otorga valor y misterio a la realidad, a esa que, probablemente, hay ahí fuera. Es el enigma que te hace reflexionar sobre la necesidad de entender el multiperspectivismo, aplicando, así, un gran valor, la tolerancia. De hecho, ese es uno de los objetivos principales del presente libro. El otorgar herramientas para tener la posibilidad de poder interpretar, a través del lenguaje, todo aquello que apreciamos en las palabras de las personas con las que nos comunicamos, y en las nuestras propias. En este último caso, permitiendo poder cambiar todo aquello que nos decimos, y que, consciente o inconscientemente, nos hace daño, nos envenena. Al mirar más allá de nuestras palabras, tal vez, se vislumbre un poco de la respuesta al gran enigma: «¿Cómo somos?».

El psicólogo Gordon H. Bower (1982)[5] corroboró en sus investigaciones al igual que otros colegas posteriormente, que los juicios pueden estar muy influenciados por los estados de ánimo. Nuestras interpretaciones y decisiones están influenciadas por nuestros estados de ánimo, que a la vez están influenciados por lo que nos estamos diciendo en cada momento. «La emoción es más potente que la razón» como ha sentenciado el neurocientífico Joseph E. LeDoux[6] (1999), y como puede comprobarse de forma fácil en los anuncios publicitarios o campañas políticas. Según LeDoux, el motivo por el que algunas emociones prevalecen sobre la razón reside en la amígdala. Se trata de una respuesta instintiva. Aun así, hay muchas ocasiones en las que razón y emoción van de la mano; sin embargo, todos hemos experimentado vivencias en las que esto no sucede así. ¿Y qué hacer cuando la razón y la emoción se contradicen? Podemos actuar dando

prioridad a una u otra; razón o emoción. Ahora bien, sea cual sea nuestra decisión, resulta fundamental para nuestro bienestar canalizar la emoción. Todo ello para no crear un bloqueo emocional que nos llevaría a un estado de angustia que impediría, obviamente, nuestro bienestar emocional. Existen muchas formas y modos de canalizar la emociones. Precisamente, en este libro hablamos de varias de ellas. Y curiosamente, aunque suene paradójico, es la razón la que nos permite llegar al conocimiento de cuáles son esas vías de canalización que harán fluir nuestras emociones para impedir un bloqueo que puede dar lugar a la asfixia, al ahogo, al encubrimiento de un alma que necesita emanar, dar luz, irradiar su existencia.

En cualquier caso, ya sea desde la perspectiva racional o desde el enfoque emocional, cada uno capta su propia realidad. El mundo que conocemos no es una realidad objetiva, sino subjetiva, formada a través de procesos psicológicos y circunstanciales, es lo que se conoce como nuestra realidad construida. Podemos decir que existen tantas realidades como personas hay en el mundo. Cada persona percibe la realidad, como su verdad, por ello, no puede entender que otras personas no compartan cosas que para ellos son tan obvias. Es curioso escuchar la discusión de dos hinchas de equipos de fútbol contrarios sobre el arbitraje de un mismo partido. Cada uno ve lo que ve (lo que quiso ver…). No es que pretendan mentir, hablan con absoluta honestidad, la diferencia es que no vieron lo mismo. Las emociones desatadas por sus prejuicios de motivo de pertenencia a un grupo les impidió ver la realidad de lo que ocurrió realmente. Esto es extrapolable a la familia (afiliación), la nación (nacionalismo), la ideología (político), el partido político , una raza, una religión… Seremos clementes con los nuestros y sus errores, y no tanto con nuestros opositores, cuando estemos sesgando nuestras opiniones por emociones o motivos psicológicos que llevamos de fábrica. Lo sorprendente, es que todo ocurre de modo inconsciente. Nuestros pensamientos producirán emociones, las emociones producirán nuevos pensamientos, que justificarán las tendencias emocionales dibujando un escenario racional y «digerible», para así mantener nuestra congruencia personal. Se trata de la tendencia a racionalizar las emociones sentidas. Tal y como defiende el biólogo y filósofo Humberto Maturana[7], somos seres emocionales, que buscamos validar racionalmente esas emociones. Es decir, la emoción provoca la excusa, el argumento. Como dice el refrán: «Arrimamos el ascua a nuestra sardina» de forma inconsciente y solemos hacerlo ignorando por completo que lo hacemos.

El hincha del equipo de fútbol, creerá estar en posesión de la verdad y no entenderá la opinión opuesta. Igualmente, en cualquier conflicto familiar de terceras personas, nuestra tendencia emocional,

es a apoyar a los más cercanos. Nuestra percepción de la verdad y la realidad es lo que queda tras ver, oír y sentir, a través del filtro distorsionador particular, formado por creencias, sesgos, y estados emocionales. Los sesgos son una desviación en el procesamiento cognitivo, y seguirán distorsionando nuestra realidad incluso cuando recuperemos recuerdos, que pueden variar de contenido por la propia emoción que estemos sintiendo en el momento, y así volverán a regrabarse de nuevo, una vez más manipulados convenientemente por nuestras creencias o emociones. Nuestros mejores recuerdos fueron en muchos casos idealizados por nosotros mismos.

Lo curioso es que es muy fácil detectar los sesgos en los otros, «la paja en el ojo ajeno», y sin embargo, es muy difícil detectarlas en uno mismo. De hecho, creer que uno mismo es menos proclive a cometer sesgos que las demás personas no solo es lo común, sino también otro sesgo, el denominado *sesgo del punto ciego*.

El racionalismo de Descartes está en entredicho. Andamos por el mundo creyendo que nuestras acciones son fruto de nuestro libre albedrío, que nacen en nuestra razón. En realidad llevamos de forma innata programas, automatismos, de los que generalmente no somos conscientes, y que han garantizado nuestra propia supervivencia como especie. Desde un punto de vista evolutivo, lo importante es la supervivencia y garantizar la reproducción. ¿Libre albedrío? Contra el libre albedrío la naturaleza nos proveyó de emociones, sesgos desarrollados e innatos sobre los que construimos nuestras creencias, hormonas, necesidades fisiológicas. La naturaleza no puede permitirse que el libre albedrío ponga en riesgo la perpetuación de la especie. La naturaleza nos eligió en parte un camino, aunque muchos crean que eligieron su camino en su totalidad...

Cuanto más radicales sean nuestros discursos, más sesgos tendremos, más alejados de la realidad, al menos de una realidad algo más fundada. Cuanto más extremistas son los planteamientos, como suele pasar con la política o la religión, más resistencia al cambio de esos planteamientos. La radicalidad suele provocar sufrimiento en quien la ejerce y en quien la recibe, y está detrás de la mayoría de las tragedias provocadas por el ser humano. Un ser humano que se muestra, en muchas ocasiones, incapaz de comprender que todo es relativo.

Si, como demuestra la ciencia, la realidad que percibimos está manipulada, si lo están incluso nuestros recuerdos, tenemos una revelación que puede hacer tambalear los cimientos de nuestro ser. Nuestra realidad no es la realidad, es solo la nuestra. Y a partir de aquí, surgen preguntas que invitan a tomar consciencia:¿Son nuestras verdades tan absolutas?, ¿Son las mentiras de los demás tan falsas?, ¿Estamos en derecho de imponer nuestra verdad a los demás?, ¿Es

justo que seamos radicales en nuestros planteamientos?

La realidad es personal. Una historia que nos contamos según nuestro patrón de pensamiento, nuestro patrón de lenguaje, nuestros sesgos. Cada persona se cuenta un cuento según el enfoque personal, que puede ser bonito o feo. Si cambiamos nuestra comunicación interna a un lenguaje más ecológico, más de respeto hacia uno mismo, nuestros pensamientos cambiarán y con ello nuestros recuerdos y nuestra realidad.

Es por ello por lo que desde este libro intentamos aportarte las herramientas para que, ya sea desde un enfoque racional o desde un enfoque emocional, puedas concebir una realidad que te ayude a estar bien contigo mismo, siempre reconociendo que el dolor forma parte de la vida. Igual que la tristeza y diferentes emociones negativas. Pero también, igual que la alegría, igual que la esperanza, igual que el amor, la luz y la sombra, la sombra y la luz forman parte de la vida. Tal vez, precisamente aquí resida la magia de vivir. En el contraste, en el equilibrio, en la dualidad. No hay amor sin dualidad, igual que no hay noche sin mañana. ¿Dónde residiría entonces la belleza del amanecer, si no es en el contraste? Hay muchas formas de mirar el mundo, y todas nacen en nuestro interior.

¿Dónde te enfocas?, ¿Dónde pones tu foco? El paradigma del foco de luz ha servido en gran medida de modelo para la psicología de la atención. Según donde pongas el foco de tu atención, vivirás una realidad u otra. Ver el vaso medio vacío o medio lleno... Hay personas que viven enfadadas, todos los días encuentran justificaciones para indignarse ¿Dónde están poniendo el foco? Otras viven tristes de forma permanente, lamentándose de su sino, sufriendo de forma constante. ¿Dónde están poniendo el foco?

Cambiando nuestro lenguaje interior, nuestra forma de hablarnos, cambia de forma automática nuestro foco. Son cambios en nosotros y no en los demás, los que nos harán «ver» de otra manera un mismo mundo, que puede ser sin embargo muy diferente según el enfoque.

Hay personas que tras un episodio de vida doloroso ponen el foco en su mala suerte, en su mala fortuna. Otras, sin embargo, ponen el foco en todo lo que aprendieron tras vivir aquel doloroso o trágico suceso, en cómo fueron capaces de adaptarse a nuevas situaciones que, a su vez, le llevaron a ver situaciones hermosas que antes habían pasado desapercibidas.

5 Bower Gordon; Hilgard Ernest (1982) *Teorías del Aprendizaje*. México, Trillas.
6 Ledoux, Joseph E (1999) *El cerebro emocional*. Ed. Planeta.
7 Humberto Maturana (Santiago de Chile, 1928). Biólogo y filósofo chileno. En 1994 se le concede el Premio Nacional de Ciencias.

8. Las creencias nos gobiernan

Creencias y palabras: el taladro de nuestra consciencia.

Las creencias provienen principalmente de nuestra etapa de niños. «La infancia es esa época maravillosa que requiere toda una vida para superarla…». Es una etapa en la que las decisiones las toman otros, fundamentalmente nuestros padres o tutores. En la mayoría de los casos, su labor educativa será la mejor que sepan dar, lo que no quiere decir que sea la mejor obviamente. Sus limitaciones, sus complejos, sus miedos estarán presentes inexorablemente en sus palabras, las que oirá el niño de su referencia más fiable por parte de sus mayores protectores, y los seres a los que más quiere, a los que más está apegado. Hemos escuchado en muchas ocasiones a hijos hablar como víctimas, reprochar a padres y madres decisiones o actuaciones pasadas o miedos heredados. Olvidan, sin embargo, que, en muchos casos sus padres también fueron víctimas de otros padres, también heredaron de sus progenitores en muchos casos lo mismo que se le reprocha. El reproche como tal forma parte del lenguaje del odio o la negatividad, que se aleja de la compasión hacia los demás, y por lo tanto, del discurso del amor.

Las creencias están formadas por esquemas mentales que se activan de forma automática y preconsciente. Estamos comportándonos de forma preconsciente constantemente. Es lo que hacemos cuando juzgamos a alguien nada más verlo por nuestros propios estereotipos.

Son autoesquemas o autoconceptos sobre diferentes áreas de nuestra vida. Nos distorsionan o sesgan la realidad que percibimos, e incluso aquella que recordamos, sin ser conscientes en la mayoría de las ocasiones de la existencia de ese efecto distorsionador. Los esquemas mentales nos sirven para ahorrar energía, para tener un modelo que seguir ante situaciones parecidas. Son atajos cognitivos conocidos como heurísticos (Tversky y Kahneman, 1981)[8]. La información que percibimos del mundo es realmente ingente, y por ello nuestra mente la categoriza y simplifica con esquemas mentales y creencias, pues nuestra capacidad de procesamiento no es ilimitada. De esta forma, las respuestas son rápidas y eficaces. En automático, el esfuerzo cognitivo es menor y, por lo tanto, conseguimos un ahorro energético que antaño pudo ser decisivo para la supervivencia. Para impedir la sobrecarga de nuestro sistema cognitivo, creamos los esquemas mentales, entre los que están los juicios sobre los demás y nosotros mismos, y la tendencia es a fortalecerlos ya que solemos

fijarnos en los aspectos que confirman nuestros juicios. Los sesgos ayudaron a la supervivencia de la especie según algunos evolucionistas, sin embargo, no dejan por ello de ser distorsiones que nos conducen a veces a errores y a alejarnos de realidades más fundadas. Por otro lado, patrones de comportamiento adaptados a un escenario de hace 40.000 años, no tienen por qué servir ahora, al menos en la misma medida.

La niñez es una etapa en la que somos muy vulnerables, donde construimos nuestro ser, nuestros valores, basado en creencias de otros en muchos casos. Las creencias son palabras, frases, sentencias que dictaminan una verdad absoluta que regirá nuestro comportamiento a lo largo de nuestras vidas, como si de leyes científicas se tratasen. Las sentencias determinarán lo que es malo o bueno, culpable o inocente, ordenarán nuestros pensamientos y, en muchos casos, serán una mochila de otro que cargaremos nosotros. Solo un largo, profundo y difícil proceso de reflexión nos ayudará a tomar consciencia de la necesidad de descargarla, cuando ya frena, pesa y limita demasiado, tanto que te impida visualizar el más mínimo atisbo de la próxima meta.

En efecto, hay creencias que son limitantes, que forman parte de un lenguaje de radicalidad, alejado de la flexibilidad que requiere el fluir en el tránsito vital. De niño oímos a nuestros seres queridos, aquellos a los que respetamos y admiramos, a los que damos la máxima autoridad, pronunciar esas sentencias. Es muy habitual que las personas que viven una vida atormentada hayan tenido una infancia llena de sentencias que convirtieron en creencias.

Las sentencias no dejan margen a otra realidad posible. Son palabras de la radicalidad y no forman parte del lenguaje del amor cuando son excluyentes. «Las mujeres que visten con faldas cortas son…», «Los ricos son todos unos…», «El dinero es…», «Todos los hombres quieren…», «Los personas vagas son…», «Los inmigrantes son…» «Una persona formal nunca…», etc.

Suelen contener los adverbios «siempre», «nunca», «todo», «nada». Es muy difícil encontrar realidades que se ajusten a adverbios tan radicales. Igualmente las sentencias generalizan una percepción personal sin base científica alguna. Esas sentencias se convierten en muchos casos en creencias que marcarán nuestras vidas, y en la mayoría de los casos no serán cuestionadas.

Una de las funciones principales de los *coaches* ontológicos es desmontar creencias limitantes. Saben de primera mano cuánto marcan estas creencias en las vidas de las personas, sus relaciones, su trabajo, su lenguaje interno y externo en general. Realmente es difícil desmontar una creencia sin ayuda. Suelen estar ahí y raramente se es consciente de que están y de cuánto dirigen nuestras vidas. Debido a

la ventaja evolutiva de los esquemas mentales, por el ahorro energético que suponen, son realmente resistentes y muestran lo que Kunda y Oleson (1995)[9] denominaron *efecto de perseverancia*. Son difíciles de quitar e incluso de modificar. Las creencias son obstinadas y tercas. Todos basamos nuestro ser en ciertos pilares fundamentales, son los cimientos de nuestra personalidad. Raramente estos pilares son cuestionados por el efecto de inseguridad y mareo existencial que provoca la sola idea de ponerlos en cuestión. Cuando sentimos que perdemos la base, nos tambaleamos, y eso es algo que tenemos tendencia natural a evitar.

Por otro lado, uno de los sesgos que no ayuda a cambiar una creencia es el de la tendencia a la verificación. Solemos centrarnos en la información que confirma nuestras ideas o creencias, y no tanto en las que las ponen en entredicho. Es por ello que las personas situadas en la derecha política leen periódicos que se alinean con sus ideas, que verifican lo que ya creen, al igual que los que se sitúan en el espectro contrario harán lo propio también. De nuevo en este caso, entra en funcionamiento otro sesgo denominado *efecto de tercera persona*: creer que somos menos vulnerables que los demás a la capacidad influenciadora y manipuladora de los medios de comunicación, lo que nos convierte en víctimas fáciles precisamente de esos medios, que inoculan pensamientos en nosotros mientras negamos qué esté pasando.

Pondremos nuestra atención en aquella información que confirma nuestras creencias e ideas, y desconfiaremos de la que la ponga en entredicho, negando su veracidad, lo que no ayuda en absoluto a cambiar. Cado uno verá lo que quiera ver, escuchará lo que quiera escuchar, creerá lo que quiera creer. Como dice el refrán, cada uno llevará el agua a su molino. Es inimaginable la cantidad de errores humanos que se habrán cometido a lo largo de la historia, con desenlaces fatales, sencillamente porque solo se vio lo que se quiso ver, a pesar de que la evidencia contraria estaba presente. ¿Quizás tú también los cometiste? Tomar consciencia es en parte curar la ceguera que nuestros sesgos nos provocan.

Las personas tercas y obstinadas tienen cierta base científica para serlo, aunque la explicación no está en sus planteamientos racionales como creen, sino en que son personas. A diferencia de un ordenador, en la mente humana la información que entra y sale se interpreta, se distorsiona.

Se ha utilizado en muchas casos la analogía con la computadora para explicar el funcionamiento de nuestro sistema cognitivo. Si nos detenemos a compararlo, comprobaremos que poco se parece al ser humano. En el ordenador la información que entra está codificada en un sistema binario de ceros y unos. A menos que la modifique un virus

informático, diferentes ordenadores leerán y devolverán exactamente el mismo mensaje. Cuando un ordenador graba una imagen fotográfica, graba cada uno de los píxeles de la imagen. Todos tienen la misma importancia. Una persona grabará solo una parte de la imagen, aquella que llamó su atención en función de su sexo, su cultura, su religión, sus juicios, etc. Lo mismo pasará con toda la información que reciba y transmita. Haciendo un paralelismo con la informática, toda la información que pasa por nosotros se contamina del virus informático propio formado por nuestras creencias y sesgos, y este es único y personal, aunque esté conformado también por gran parte de creencias y sesgos que no son propiamente nuestras.

No solo existe cierto sesgo en la selección de la información externa, sino que funciona de igual forma con los recuerdos. Seleccionamos los que son congruentes con nuestro estado de ánimo y nuestras creencias.

Tienen que darse evidencias muy claras, o producirse un hecho relativamente importante, para que una creencia caiga. Para un *coach* ontológico es sencillo detectarlas y desmontarlas como una mesa, pata a pata. Sin embargo, detectarlas en uno mismo es harina de otro costal, incluso para un *coach* o el más experto psicólogo, sobre todo si es una creencia implícita de cuya existencia ni siquiera se es consciente. La razón puede encontrarse en lo que conocemos como *diferencias en el foco de atención*. Vemos a los demás y lo que nos rodea, pero no nos vemos a nosotros mismos cuando actuamos en sociedad, no tenemos un espejo constante que nos muestre de qué modo somos. Es por ello por lo que, en muchas ocasiones, nuestra forma de actuar no corresponde con la manera en que creemos que actuamos. Esto queda patente en los juegos de *role play*. Cuando, por ejemplo, un hijo imita al padre, suele haber sorpresas.

De la misma manera, no vemos tan claramente nuestras creencias como las vemos en los demás. Vemos la paja en el ojo ajeno.

Aún con efecto de perseverancia, el ejercicio reflexivo desde la apertura y la humildad ayuda a cambiarlas. Por otro lado, tal y como sostenemos en este libro, transformando nuestro lenguaje se transforman nuestras creencias. El cambio de uso de la comunicación interna hará el trabajo por nosotros.

Las creencias, nuestros autoesquemas, definirán nuestro comportamiento; y no solo eso, sino que marcarán las expectativas de cómo los demás deberían comportarse. De esta manera, influimos en los demás e incluso las manipulamos para que sean como queremos que sean, es decir, según nuestras creencias (efecto Pigmalión)[10]. Estas expectativas hacia los demás, basadas en las creencias propias, son fruto de conflictos en las relaciones de todo tipo, pues cuando dos personas no comparten creencias no pueden comportarse de la misma

forma, y la relación solo puede ser viable con el respeto íntegro al ser de la otra persona.

Cuando a una persona le suele ir mal un determinado tema de forma reiterativa, cuando no supera un determinado estado, cuando algo le afecta especialmente, suele haber lo que se denomina en *coaching* un *quiebre*, tras lo que se suele esconderse una creencia limitante.

Las creencias son solo frases, sentencias que se graban como mandamientos inquebrantables, pero se pueden cambiar. Cualquier persona que se proponga cambiar su lenguaje, sus palabras, cambiará poco a poco incluso hasta esas creencias limitantes sin saberlo. Es el poder del lenguaje del amor, porque ese lenguaje todo lo cambia, incluso hasta las creencias más limitantes y de cuya existencia ni siquiera se es consciente.

A continuación, se plasma un cuadro con los distintos tipos de pensamientos y se sombrea de naranja aquellos que son susceptibles de estar influenciados por las creencias explicadas anteriormente.

PROCESOS COGNITIVOS

Tipos de pensamiento y creencias asociadas

[illegible]	CARACTERÍSTICAS	EN CUÁLES ESTÁN PRESENTES LAS CREENCIAS
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] analógico	[illegible]	[illegible]
[illegible] deliberativo	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible] creativo	[illegible]	[illegible]

Como se puede apreciar en el cuadro, la mayoría de los modelos de pensamiento son susceptibles de estar influenciados por alguna creencia asimilada en el individuo que lleva a cabo un determinado proceso cognitivo. Ahora bien, ¿cuál es la forma de no dejar que los modelos de pensamiento sombreados no estén determinados por prejuicios o creencias? Precisamente, el modo más adecuado para llevar a cabo el proceso de pensar sin el peso de una creencia no es otro que aplicando en todos ello el pensamiento crítico, es decir, aquel que por cuestionarlo todo es menos vulnerable y menos susceptible de estar sometido a creencias y prejuicios.

Al hablar de factores que influyen en las creencias, la autoestima se presenta en el mismo nivel de importancia que las experiencias y los factores sociales y educativos. Al fin y al cabo, el deseo de aprobación y el miedo al rechazo se encuentra estrechamente condicionado por las creencias impuestas en nosotros. Ante tales circunstancias, la autoestima de las personas se ve afectada por sentimientos de pesimismo y frustración que pueden influir de forma directa en su vida cotidiana, y que indudablemente se refleja en el lenguaje.

En este sentido, Naranjo (2007)[11], en su trabajo *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*, resalta el acompañamiento y la valoración externa como elementos cruciales para una consolidación adecuada de la autoestima en la etapa de la adolescencia. El yo adolescente en plena formación se va desarrollando en una relación de dependencia directa con los logros obtenidos y el reconocimiento propio; ahora bien, si la evolución del yo se ve estancada por la ausencia de estos refuerzos externos, la autoestima se paraliza y el individuo no es capaz de autorrealizarse.

Evidentemente, las posibilidades de abandonar una creencia son mayores en personas de autoestima alta y una buena capacidad reflexiva consolidada. Para que alguien pueda autorregular el nivel de autoestima se hace indispensable la consecución gradual de pequeñas metas. Paralelamente al concepto de autovalía, la persona comenzará a autorregular sus propios objetivos, al verse incrementada su motivación por el logro.

Así pues, resulta crucial educar sin distorsionar, en la medida de lo posible, la mirada limpia de creencias de un niño. En este sentido, Max Van Manen (2004)[12], en su obra *El tono de la enseñanza*, nos habla del especial cuidado que hay que tener en un lenguaje pedagógico, respetando la perspectiva del niño al que educamos.

El ensayo de Van Manen comienza con una reflexión de carácter existencial, mediante preguntas que intentan dar respuestas al sentido de la propia existencia.

El autor nos transmite que el contenido de este tipo de preguntas varía en función de la perspectiva que se tome; es decir, no es lo mismo la mirada de un adulto que intenta dar sentido a la vida, basándose en las creencias infundadas ya en él, que la mirada de un niño cuya mirada no está distorsionada aún por las creencias.

En este sentido, nos ha llamado la atención positivamente la idea de que la curiosidad ante el mundo cambia en función de los ojos que lo miran. Como defiende Van Manen, precisamente en este punto reside la clave de la pedagogía: «Yo había dirigido mi mirada hacia el cielo. Mis hijos, en cambio, lo habían hecho hacia el corazón de la noche. Y la noche les había devuelto la mirada y al parecer habían

sentido su belleza aterradora» (pág. 28)

Por todo ello, aprender a mirar desde los ojos del menor puede resultar una buena fórmula para despejar nuestra mente de creencias. Si no nos esforzamos lo más mínimo por intentar mirar desde otra perspectiva, probablemente entraremos en un proceso mental que nos lleva a la mirada hastiada y vacía de personas dogmáticas, que no toleran opiniones o enfoques contrarios al suyo. Hemos de reconocer que, para seguir manteniendo la curiosidad y la motivación que nos lleva a plantearnos preguntas, es necesario abandonar visiones dogmáticas, fundamentadas únicamente en creencias limitantes e intolerantes con otros enfoques. ¿Y si con otras gafas veo el color que me impide visualizar las actuales?

Para continuar con la mirada brillante y de asombro de un niño, es necesario cuestionarlo todo, no dar nada por hecho, mantener esa bonita curiosidad que nos aleja de la vanidad de saberlo todo. Nada más hay que ver cómo los grandes filósofos siempre han partido del reconocimiento de su ignorancia. «Solo sé que no sé nada», decía Sócrates en el siglo V a. C., y hoy se le sigue recordando como el gran filósofo de la historia de la cultura occidental.

A veces, es necesario distanciarnos de afirmaciones absolutas, que no hacen más que alejarnos de la curiosidad, del proceso vital de aprendizaje constante. Es el único modo de cuestionarnos si nuestros valores y creencias son acertados o no; si es necesario o no modificarlos para seguir creciendo como personas. No se puede perder la capacidad de asombro ante el mundo. Es la única forma de mantener encendida la chispa de la vida; la curiosidad ante lo desconocido; las ganas de vivir una nueva experiencia, el deseo de apreciar y percatarnos de que algo está cambiado en nosotros, y en consecuencia, también en lo que nos rodea. Sin esa magia, no hay ganas, no hay ilusión, no hay motivación, no habría consecución gradual de pequeñas metas, no habría autoestima, no habría valoración ni interna ni externa, no habría reconocimiento y amor propio reflejado en el amor y admiración hacia personas semejantes a ti, no habría vida plena.

---

8 La Real Academia de la Lengua Española nos ofrece la siguiente definición de *heurístico*:

1. adj. Perteneciente o relativo a la heurística.
2. f. Técnica de la indagación y del descubrimiento.
3. f. Búsqueda o investigación de documentos o fuentes históricas.
4. f. En algunas ciencias, manera de buscar la solución de un problema mediante métodos no rigurosos, como por tanteo, por reglas empíricas, etc.

En psicología se suele emplear el término heurística para mecanismos automáticos o atajos cognitivos.

Tversky, A., Kahneman, D. (1981). *The Framing of Decisions and the Psychology of Choice. Science*, New Series, Vol. 211, No. 4481. 453-458.

9 Kunda, Z; Oleson, K. (1995) *Maintaining Stereotypes in the Face of Disconfirmation Ziva Kunda; Kathryn C. Oleson Journal of Personality and Social Psychology* [PsycARTICLES]; April 1995; 68, 4; PsycARTICLES pg. 565.

10 Efecto Pigmalión es la potencial creencia que una persona x tiene sobre una persona y ejerciendo influencia en el comportamiento de y.

11 Naranjo Pereira, M.L.(2007). *La autoestima: un factor relevante en la vida de las personas. Revista electrónica Actualidades investigativas en educación*, 2007, 7 (3).

12 Max Van Manen (2010) . *El tono en la enseñanza. El lenguaje en la pedagogía.* Ed. Paidós Ibérica.

9. ¿Buscando la felicidad?

Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano.

Martin Luther King

La felicidad como modo de vida: altruismo y motivación intrínseca

La felicidad ha sido una cuestión que se ha tratado desde los inicios de la filosofía occidental. El término está cada vez más presente en los ámbitos temáticos que preocupan al ser humano; no en vano, la felicidad es el fin supremo al que aspira la mayoría de nosotros en el tránsito vital. En las últimas décadas ha sido más abordada desde la psicología, que se centró desde el punto de vista histórico en el estudio de las patologías.

La felicidad ha sido una herramienta útil para incrementar la competitividad en el individuo en las sociedades capitalistas sobre la base de que es algo que hay que alcanzar, hay que merecer, con esfuerzo y trabajando, es decir, produciendo. Que la felicidad es algo que hay que conseguir es una creencia muy extendida, alimentada desde el cine, televisión, centros docentes, libros, etc.

Alcanzar la felicidad mueve a millones de personas hacia objetivos y metas. Creen que, una vez alcanzados, obtendrán la felicidad como si de un bien más se tratase, como si fuese algo que se compra con dinero, un título universitario, un récord deportivo, etc. No hay duda de que es importante tener retos y sueños que nos hagan crecer y realizarnos como seres humanos, pero son millones de personas las que consiguen sus retos y que, sin embargo, no encuentran la felicidad finalmente tras estas consecuciones. Personas que acaban sus estudios, que consiguen trabajo, que aprueban oposiciones, que ganan mucho dinero, e incluso la psicología ha estudiado a las personas a las que les tocó la lotería. Aunque cueste trabajo creerlo, la consecución de un objetivo nos ofrece una sensación placentera que no suele durar más de seis meses en el mejor de los casos. Entonces, llega la frustración y nuevos retos (quizás no haya sido suficiente…). El enfoque hedonista de Epicuro y Aristipo[13], que vinculó la felicidad al bienestar subjetivo derivado de la consecución de metas y objetivos valiosos, está en

entredicho. Por el contrario, se impone el enfoque eudaimónico de Aristóteles que tanto auge tiene actualmente con el conocido mundo del *coaching* y la psicología humanista. Este enfoque defiende que no todas las metas alcanzadas proporcionan felicidad, sino únicamente se alcanza en el desarrollo de actividades congruentes con los valores personales más íntimos, y en el de las propias potencialidades. Dicho de una manera más clara, considera que la felicidad es producto del crecimiento personal, o el término usado por Maslow[14], la autorrealización, que sitúa en lo más alto en la pirámide de su teoría de las necesidades.

Si crees que la felicidad llegará con el dinero, el éxito, la culminación de un reto personal, sentimos decirte que probablemente no será así. De hecho, puede que hayas conseguido retos importantes, y entonces habrás comprobado por ti mismo que nada cambió con respecto al sentimiento de felicidad. Que la felicidad hay que alcanzarla es una creencia limitante, pues aplaza y condiciona la obtención de algo que ya deberías tener. Y lo que es condicionado, puede no conseguirse, no llegar.

Muchos manuales de autoayuda actuales nos reclaman la atención precisamente para conseguir dinero, éxito, poder, fama como meta, aprovechando la creencia limitante que se inoculó en gran parte de la sociedad de que la felicidad llegará una vez culminados nuestros retos y objetivos. Y efectivamente, crecer nos ayuda en el camino de la felicidad, tener sueños, metas, pero no así el culmen de un objetivo; por eso en el fondo estos manuales colaboran potenciando el camino inverso a la felicidad, marcando un camino para alcanzar lo inalcanzable, pues la felicidad no se alcanza con ningún objetivo alcanzado, sino que se tienen en el camino del objetivo.

Para vivir una vida plena es sumamente importante tener metas y propósitos, no tanto por el bienestar subjetivo que nos provoca su culminación, sino por el bienestar subjetivo que nos provoca estar en el camino de culminarlas. Nos motivan para el movimiento, la acción, mejorando nuestro desempeño y generando un gran efecto positivo en nosotros mismos, pues con el desempeño de tareas de forma satisfactoria recibimos el *feedback* informativo que nos motiva aún más y nos hace sentir más capaces. Las metas que decidimos nosotros son infinitamente más productivas que las que nos deciden otras personas. Por ello, los padres y madres han de ser sumamente cuidadosos con respetar las metas de sus hijos. Imponerles nuestras propias metas a nuestros hijos, o bien manipularlos para que las hagan suyas es hipotecarles la felicidad durante años.

Es cierto que en los últimos años se ha idealizado el estado de felicidad a unos estándares que se presumen difíciles de obtener: la felicidad como un estado supremo de serenidad y amor, donde la

sonrisa es constante, donde no hay dolor, ni tristeza, ni aburrimiento. Solo hay que asomarse a Facebook o Instagram para ver mil caras sonrientes, repletas de vitalidad, que resumen una felicidad que las estadísticas demuestran que no es real. Parecer feliz es algo que nos hace interesante y atractivo ante los demás, y por ello un gran número de personas se concentran más en parecerlo que en serlo. Aspirar a tener felicidad sin dolor, sin tristeza, sin miedos, en el buenismo de un mundo de rosas. Es aspirar a una quimera, que ha generado todo un mercado de la felicidad que nos vende la utópica idea de poder alcanzar ese estado que tanto fascina al ser humano. La vida es maravillosa, pero tampoco un camino de rosas, no conviene exagerar.

No vamos a librarnos tan fácilmente de las emociones negativas, ni con un libro, ni con una terapia, ni con vídeos motivadores de Youtube. Ningún *sapiens* puede dejar de ser *sapiens*, y por lo tanto dejar de experimentar dudas, miedos, tristeza, enfado ante determinadas situaciones. Por ello, conviene ponderar el concepto propio de la felicidad, que no se ajusta obviamente a lo que se nos vende desde la industria del *marketing*, interesada en vender, no en la felicidad. Cuando hablamos de felicidad, debemos entenderlo como una sensación de bienestar subjetivo. Cada persona establecerá su estándar de felicidad según sus creencias. Y es en este autoconcepto de felicidad donde ha de haber espacio para momentos realistas en los que ese bienestar no exista, de forma que nos permitamos ser personas, porque es la manera de darnos respeto y amor propio.

Con la implantación y el triunfo de las redes sociales, vivimos en un mundo virtual en el que a los campeones solo se les permite caras sonrientes, como si el mero hecho de sufrir fuese cosa de perdedores. Son muchos los estudios que demuestran que en un número excesivo de publicaciones de carácter exhibicionista en las que se aparenta felicidad esconden una necesidad de aprobación.

Pero volvamos a la felicidad real y al lenguaje que nos lleva a ella. «La felicidad está en la antesala de la felicidad», escribe Eduardo Punset en su libro *El viaje a la felicidad,* en línea con las teorías télicas (Diener, 1984)[15] o de realización. La felicidad no se halla tanto en la meta y el objeto anhelado como en el proceso que nos conduce a él o ella. Dicho de una manera metafórica, la felicidad no se alcanza una vez llegada a la cima de la montaña, sino que se siente en el ascenso. Una vez llegada a la cima se celebra, y hay que pasar a pensar en nuevas cimas. Frases como «un pasito más», «un escalón más», «ya falta menos», nos hacen vivir a la espera de algo. Y cuando llega ese algo se busca otra cosa. Y así, sucesivamente, se pasa la vida, sin sentir quizás la satisfacción que implícitamente se nos regala en cada pasito, en cada escalón.

Merecemos ser felices por el mero hecho de existir. La felicidad es

innegociable, no se condiciona a la consecución de ningún reto (lo conseguiré y seré feliz), no se aplaza (cuando lo consiga seré feliz), no se regala, no se le da a nadie la potestad y la autoridad sobre nuestra felicidad (cuando me ame seré feliz). Si la condicionas, te habrás puesto una regla con la que no te estás respetando ni amando. La felicidad se toma hoy, sin condiciones, sin excusas. En el caso de que no seas feliz ahora, ¿a qué reto has condicionado tu felicidad? Sé feliz mientras trabajas por el reto. ¿Para cuándo la has condicionado? Sé feliz ahora, no esperes. ¿A quién diste la autoridad de la que depende tu felicidad? Retira a esa tercera persona la autoridad, que solo es tuya. La felicidad no está en el exterior de nosotros, sino dentro. Está en las cosas que nos decimos, en cómo nos lo decimos. ¿Nos hablamos con amor, con compasión, con respeto? ¿Vivimos en coherencia con lo que nos decimos?

Las investigaciones en psicología, que han inferido datos globales, nos dan pistas para poder vivir más felizmente. Hoy sabemos que la felicidad no está vinculada a la extraversión o introversión. Se puede ser feliz tanto de una manera como de otra. Ha quedado demostrado que la interacción social es una necesidad básica imprescindible para la felicidad, cuando son de calidad y nos confieren autonomía, competencia y afiliación. No tanto por el número de relaciones, sino por la calidad de los lazos y el grado de confianza o intimidad. Estar solo es una pésima elección, aunque puede que en la mayoría de los casos no sea una elección real. Como dice Jorge Bucay, estar solo no es casualidad.

También sabemos que las personas ricas, e incluso a las personas a las que les tocó la lotería, no son más felices por ello. Siempre que las necesidades básicas estén cubiertas, el dinero no influye en la felicidad, como mantiene el investigador Michael Norton. El dinero no sirve salvo si es para comprar tiempo libre, con lo que se reducen los niveles de estrés y por lo tanto mejora la sensación de bienestar. Salvo para esta excepción, el materialismo mina la sensación de bienestar personal. Sin embargo, suelen ser las personas adineradas las que precisamente de menos tiempo disponen.

Según Norton[16] (2014), es precisamente el trabajo hacia los demás y el altruismo lo que más acerca al individuo a la felicidad. Esto va en contra de lo que directa o indirectamente se nos ha mantenido en las sociedades capitalistas.

El altruismo es un modo de vida en el que la persona empatiza con otros sujetos, es decir, se pone en su lugar, o lo que es lo mismo, lo que mueve tus acciones es el bienestar del otro. Así, cooperas con un grupo, asociación o, simplemente, con otra persona porque te alegras del éxito alcanzado por esa otra persona, o por un determinado grupo, en general.

Ejemplos de personas altruistas a lo largo de la historia lo encontramos en Mahatma Gandhi, quien luchó por acabar con la injusticia social y también económica en la India; Teresa de Calcuta, quien entregó su vida en ayudar los más necesitados. Veamos por qué la generosidad puede otorgarnos la felicidad.

Generosidad es igual a dar sin esperar nada a cambio. Dar porque se quiere. Y cuando se ama sin condiciones la sensación de soledad desaparece. Te mueve el motor de hacer feliz a la otra persona. Es por eso por lo que la generosidad sana desde el punto de vista emocional. En este caso es la empatía el móvil de tus acciones. La felicidad como modo de vida altruista no se busca, ni se alcanza, sino que es el modo de recorrer un camino. Cuando al actuar de forma altruista y sin condiciones sentimos que estamos transitando de modo correcto, el bienestar psicológico y emocional viene solo.

Es por eso por lo que en este libro no vas a encontrar una fórmula mágica que te ayude a alcanzar la felicidad, porque no hay nada que alcanzar. Lo que sí vas a encontrar es el modo de proceder para vivir con la sensación de bienestar al hacer las cosas en consonancia con tu ser, el modo de pensar y hablarte para poder vivir teniendo dicha sensación. Somos conscientes de que la felicidad es algo personal, y por tanto no puede haber ni existir un manual con instrucciones para ser feliz. Ahora bien, sí sabemos que la forma de formular tus pensamientos se traducen en un código lingüístico, y es en este código donde te podemos ayudar para que las cosas que te dices te produzcan bienestar en función de tu forma de ser. No vamos a venderte felicidad, porque la felicidad no se compra. Vamos a ayudarte a ver con más claridad que en tu forma de hablar está tu pensamiento, y en él, los factores familiares, genéticos, sociales y emocionales que te hacen sentir bien y, también, aquellos que te hacen daño.

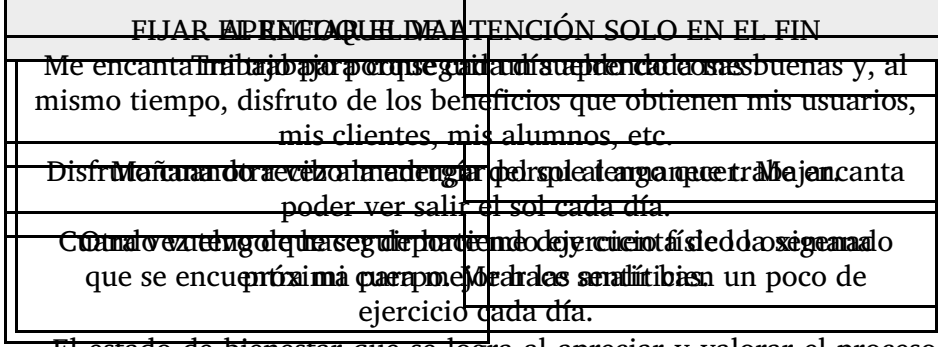
En definitiva, intentamos ayudarte a distinguir unos de otros, aquellos pensamientos que te hacen daño de los que no, para que puedas enmarcarlos dentro de un contexto emocional. Queremos ayudarte en el camino de la expresión de tu pensamiento y de tus emociones, en el tránsito de darle forma y reconducirlo de manera que pueda adaptarse a una mayor calidad de vida. Obviamente, los factores culturales cobran bastante peso en el modo de formular los pensamientos, al igual que lo cobran los factores sociales. Aun así, toda percepción sobre la vida tiene su forma en el lenguaje, y es en este punto donde queremos ofrecerte nuestra ayuda, en darle una forma bonita a las gafas con las que miras la vida.

En el caso del altruismo es el bien que hacemos lo que nos produce esa sensación de satisfacción interior. Al entrar en sintonía con los demás y emprender nuestras acciones en beneficio de los demás, salimos del egoísmo y egocentrismo de nuestras preocupaciones. Así,

la virtud de ayudar a los demás se transforma en beneficio propio en el momento que nos produce bienestar interior.

Como ya hemos mencionado, el *marketing* hace mucho que trabaja con las emociones. Las personas con poca inteligencia emocional pueden caer fácilmente en la trampa del *marketing*, al igual que les pasaba en el pasado a las personas con poca formación académica. Cuando vemos el típico anuncio en televisión del coche de alta gama con su sereno conductor disfrutando en libertad de la carretera no nos mencionan la potencia de su motor, o de la seguridad de sus sistemas, sino que subliminalmente nos venden la felicidad (la que ha alcanzado el atractivo conductor con su cochazo). Pues bien, esa asociación es falsa, es una estrategia de ventas que se sustenta en la asociación del coche con el bienestar aparente del sujeto que lo conduce; de hecho, cuando veamos a conductores reales con esos mismos coches por la calle probablemente tendrán otras caras. Podremos disfrutar del coche de alta gama si nos gusta, pero los estudios nos demuestran que no nos producirá felicidad más allá de un pequeño espacio de tiempo.

La felicidad también está muy relacionada con hacer aquellas cosas que nos gustan y nos apasionan, lo que en psicología se conoce como *motivación intrínseca*. En estos casos, un caudal de lenguaje positivo emerge de forma natural. Esta motivación, al contrario de la extrínseca, nace de fuentes internas, sin ningún estímulo exterior, sin incentivos ni premios. Son las cosas que nos gustan hacer sin más o, como mantiene Berlyine, «sin explicación biológica aparente». Los premios, los incentivos, las recompensas, una vez culminado una meta u objetivo, nos generan bienestar puntual y son útiles para la motivación para metas como reforzadores de conductas, al igual que pueden serlo los castigos. Sin embargo, es la motivación intrínseca, el hacer lo que nos gusta porque sí, la que más se relaciona con momentos de felicidad. Curiosamente, cuando a estas actividades le sumamos incentivos externos o las expectativas de estos, el placer por la actividad disminuye (a esto se le llama *paradoja del incentivo*). Sin embargo, ¿qué puede haber mejor que vivir de aquello que nos apasiona? Por ello, conviene forzar internamente la motivación intrínseca, engañar a nuestro cerebro para sentirnos libremente felices. «Lo hago porque me gusta» nos aportará mayor bienestar que la frase «Lo hago porque lo necesito, por dinero o por cualquier otra razón externa». Si nuestro discurso interno es de motivación intrínseca, aunque nos autoengañemos al principio, tendremos mejor bienestar subjetivo. Al fin y al cabo, siempre es una decisión el discurso que nos hacemos. Educa a tu cerebro a apreciar el valor de lo que haces y no de la finalidad por la que lo haces. Veamos algunos ejemplos sobre cómo podemos educar al cerebro para apreciar el valor de aquello que hacemos:



El estado de bienestar que se logra al apreciar y valorar el proceso de lo que hacemos está reflejado en los enunciados de la columna de la izquierda: «Me encanta»; «beneficios»; «Disfruto»; «me hace sentir bien…»- Sin embargo, en la columna de la derecha las expresiones reflejan sacrificio, falta de motivación y enfoque puesto solo en la meta o finalidad por la que se ejecuta la acción: «*para*»; «*otra vez*»; «*tengo que…*».

Muy asociado al concepto de *felicidad* se encuentra el de *calidad de vida*. Veamos la definición que ofrece Ardila (2003:163):

Calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.

En esta definición de Ardilla[17] se puede apreciar la «realización de las potencialidades de la persona» con la «motivación intrínseca» a la que hacíamos referencia; es decir, hacer aquello que más nos gusta puede convertirse en un gran potencial de realización personal. Es entonces cuando podemos hablar de «sentirse pleno o feliz», cuando inviertes tu tiempo en aquello que realmente te satisface.

Cuando se encuentra la satisfacción en aquello que se hace, la sensación de bienestar es tan agradable que surge la necesidad de llevar a cabo la acción. Empezamos a sentir la plenitud en esas acciones. El potencial para alcanzar metas, en torno a esas acciones, se dispara. En el camino de la vida aparece la ilusión, las ganas, la satisfacción personal. Cuando entramos en esta esfera de realización personal, ya no caben términos como *esfuerzo* o *sacrificio*. Esos vocablos son sustituidos por otros cargados de positivismo como *aventuras, retos, metas, ilusión*. Las potencialidades de realización personal se elevan, pues es la esencia la que conecta con aquello que realmente se hace. La búsqueda del bienestar del que venimos

hablando se sacia con el sentimiento de dedicar la vida a aquello que realmente se desea.

En línea con lo anterior, en el siguiente cuadro ofrecemos ejemplos de enunciados que reflejan las acciones que tenemos que hacer (sobre todo, aquellas encuadradas en un entorno laboral), bien como obligación, o bien como reto, ilusión y meta.

FORMULACIÓN DE ACCIONES QUE TENEMOS QUE HACER COMO OBLIGACIÓN
Todo el día corriendo y queriendo hacer las cosas rápido, qué estrés de vida.
Hoy [illegible]. Siempre igual, no paro ni un segundo.
Siempre dudo sobre cómo debería hacer las cosas. Qué indecisa soy.
Otra vez tengo que volver a estudiar [illegible]. Estoy cansado [illegible] estudiar.
Es [illegible] que [illegible] constantemente en el trabajo.

FORMULACIÓN DE ACCIONES QUE TENEMOS QUE HACER COMO RETO
Me siento productivo porque he hecho muchas cosas hoy. Me merezco descansar.
Si [illegible], es algo que tengo que hacer con regularidad porque todos los días lo utilizo.
Me gusta reflexionar antes de proceder a hacer las cosas. Esta reflexión aumenta mi seguridad.
El poder formarme constantemente me da la oportunidad de estar aprendiendo y ampliar mis conocimientos.
Qué [illegible] problemas en [illegible]. Te produce una sensación de satisfacción y bienestar motivadora.

Todo lo que se necesita para ser feliz está en nuestro interior, no en el exterior, y es allí donde la encontraremos. Es el sufrimiento y los códigos lingüísticos que lo provocan los responsables de enturbiar el agua, o de llenar de nubarrones un cielo claro. Cambiando nuestra forma de hablarnos, quitaremos los sufrimientos, los continuos enfados con nosotros mismos, la sensación interior de no vivir en paz. Quien no sufre ya es feliz, porque la felicidad es en gran parte la ausencia de sufrimiento. Quitando los nubarrones nos queda el cielo estrellado, quitando la turbidez nos queda el agua transparente.

---

13 Rodríguez Donís, M. (1995). «El epicureísmo y su repercusión histórica». *Thémata. Revista de Filosofía*. Número 13, 1995, págs. 175-195.

14 Pirámide de Maslow: teoría psicológica según la cual la motivación que subyace en nuestras acciones tienen el objetivo de cubrir una serie de necesidades. Estas necesidades pueden ordenarse jerárquicamente, en función de nuestro bienestar. Así pues, Maslow establece una pirámide en la que se establece un orden jerárquico de las necesidades humanas. De este modo, una vez que vamos satisfaciendo las necesidades más básicas, empieza a desarrollar necesidades y deseos de carácter más elevado. A su vez, en esa pirámide Maslow distingue dentro de las necesidades instintivas dos tipos: las necesidades *deficitarias* (fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento); y las de *desarrollo del ser* (autorrealización). Las necesidades primeras hacen referencia a una carencia, mientras que las segundas hacen referencia al crecimiento personal.

15 DIENER, E. (1984). «Subjective Well-Being». *Psychological Bulletin,* 95 (3), 542-575. Desde la perspectiva de la teoría télica, el psicólogo Denier defiende que la felicidad no se encuentra en la meta, sino en el proceso que nos conduce a ella.

16 Dunn, E; Norton, M.(2014). *Happy Money: The Science of Happier Spending. Ed. Oneworld.*

17 Ardila, R. (2003) «Calidad de vida: una definición integradora», *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 002/35; p: 163.

10. La exigencia que nos devora

Cuando la ilusión reside en la propia acción, no existe un mañana.

«Debemos ser exigentes». Habremos escuchado esto cientos de veces desde nuestra niñez, dicho con la mejor intención del mundo. Qué duda cabe que la exigencia nos mueve a la acción, y por lo tanto es resolutivo desde el punto de vista estratégica para la consecución de objetivos; sin embargo, también es responsable del estrés, que puede desembocar en ansiedad y que provoca dolor en las cervicales, caída de pelo, problemas digestivos, alteraciones de sueño, irritabilidad, problemas de corazón, envejecimiento prematuro…

El estrés está muy relacionado con las emociones, aunque no sea una emoción en sí misma. Es un mecanismo de supervivencia en el que liberamos adrenalina y cortisol para ponernos en modo «energía total», para poder hacer frente a un peligro. Hands Seyle[18] (1956) estableció a principios del siglo pasado las fases del síndrome general de adaptación del estrés: alarma, estado de resistencia y fase de agotamiento. Ya la terminología que usa las fases da una idea de las consecuencias del estrés. ¿Estás en estado de alarma de forma constante? Probablemente sufres estrés. ¿Te sientes cansado, agotado habitualmente? Probablemente, estás ante la última fase del estrés.

El estrés aparece ante situaciones ambiguas, desbordantes y que requieren de recursos psicológicos adicionales para hacer frente a la situación. El estrés excita la amígdala e inhibe el hipocampo, con lo que empezamos a responder de forma emocional, menos racional. Cabalgaremos a lomos de emociones en modo automático, en este caso principalmente sobre la emoción de la ansiedad y la hostilidad.

El estrés es un mecanismo diseñado principalmente para el modo de vida de hace 40.000 años, reservado para momentos de gran relevancia como puede ser huir o atacar, situaciones que pudieran ser cotidianas hace miles de años y que serían raras en la sociedades del primer mundo actual.

Hoy el estrés es para buena parte de la sociedad, no un nivel de activación, sino un estado casi permanente. Si bien pudiera ser una estrategia interesante para la consecución de retos, y su función principal está en activarnos para la acción, a la larga pasa una factura demasiado cara. Además, hay que considerar que el estado de estrés nos aleja de la felicidad, que está más asociada a estados de serenidad o joviales. De hecho, vamos a la playa, al campo, al parque, etc. a deshacernos del estrés. Si nos detenemos a mirar fotografías de

nuestro pasado y observamos en cuáles estamos más felices, comprobaremos que en la mayoría de los casos fue en ausencia de estrés.

Vivimos en un mundo donde se impone un estilo de vida de la «sociedad de la prisa». Todo el mundo corre, a veces no se sabe a dónde. Se ha dejado en parte de priorizar, se ha instalado una nueva creencia: la valorización del estrés. Hacer muchas cosas, en cuanto menos tiempo, mejor. Vivir muchas experiencias a contrarreloj, vivir, como reflexionamos en el siguiente texto, a base de clics.

EL CLIC DE LA SONRISA

Vivimos tiempos de clic. Con un clic se pretende llenar todo: cuerpo y alma. Con un clic compramos; con un clic trabajamos; con un clic nos relacionamos; con un clic cuestionamos y meditamos; con un clic diseñamos; con una clic nos mostramos y, sobre todo, con un clic buscamos. ¿Qué buscamos realmente en un clic? ¿Buscamos llenar algo vacío? El acceso a la información rápida tiene, obviamente, sus ventajas. La rapidez. La inmediatez. La velocidad. La ansiada prontitud y ligereza que, inútilmente, quiere colmar lo que solo podría saciar la calma y el sosiego. Y ese vivir rápido lo transmitimos constantemente cuando salimos de ese clic, cuando de vez en cuando se abre la ventana a la realidad. Buscamos sueños, y los buscamos en un clic. Rápido, ya. De forma inmediata se pretende querer y se procura vivir emociones que no han sido creadas para sentirse sin la más absoluta presencia.

Presionando un botón se pretende, incluso, olvidar rápidamente lo que hizo daño. Del mismo modo, de forma fulminante se quiere plasmar esos momentos felices eternamente, pero se quiere plasmar físicamente, no internamente.

Precipitadamente, se quiere triunfar; instantáneamente, se quieren conseguir cosas que fuera de la realidad virtual llevan su tiempo. Se buscan fórmulas, trucos que nos maquinicen aún más de lo que ya lo estamos. Atrás quedó la paciencia, la mesura, el pensamiento lento y fruto de experiencias reales. Atrás quedó el papel, las sensaciones reales, el tocar una página y sentir su olor. Atrás quedaron los pañuelos que limpian lágrimas de las que podemos extraer importantes experiencias vitales. El clic también tapa lágrimas que necesitan salir. Ese teclear que parece convertirnos en el dueño del mundo. Y así es, nos convertimos en dueño de un mundo virtual que recíprocamente se adueña de nosotros sin tomar consciencia de que, mientras tanto, nos perdemos el mundo real. Ahora se recuerda el ayer en un clic; se esperan los milagros en un clic; y se mira al futuro en un clic. Y con este presionar se deja de vivir el presente para vivir rápido y veloz porque hay mucho que mirar; mucho hacia el pasado y también hacia el futuro. Se necesita mirar virtualmente mucho para cubrir las necesidades de haber dejado de mirar realmente el presente. No hay

pausas para captar el presente mientras se busca la aplicación que utópicamente baje la receta mágica.

Mirar todo rápidamente en la realidad virtual porque la realidad del alma se sigue buscando en ese clic que, cada vez, te aleja más de ella. El alma no vuela en el clic, la vida se inventa en el clic porque parece más fácil aceptar la vida de una pantalla que la que hay fuera de ella. En el tecleo es más fácil diseñar una vida. Búsqueda insaciable, y en consecuencia, incesante en un tecleo que intenta sustituir a los sentidos naturales y todas las emociones que se viven en ellos. Se escucha con un click, atrás está quedando la escucha atenta y paciente de la persona frente a ti, mirándote y escuchando tu respiración.

Tan atrás que, cada vez más, aparecen nuevas profesiones dispuestas a escuchar la realidad y no la virtualidad. Profesionales que ayudan a hacer frente a unos miedos que no pocas veces se intenta disipar en lo superficial de una pantalla. Atrás está quedando el encuentro o el abrazo que se conserva para siempre en el alma pero no en la pantalla. Todo se proyecta en el clic, incluso el instante presente se vive pensando en ese clic. No se acepta el qué será, ni se ve la belleza de la incertidumbre de la vida. El destino incierto al que teníamos acostumbrado el cerebro humano tiene las horas contadas para ser sustituido por un destino virtual en el que no tiene cabida el misterio ni la duda.

Y mientras tanto, corren las manillas del reloj, pasa el tiempo, pasa la vida y buscamos, buscamos sin cesar un absoluto control de pasado y futuro, porque el del presente se disipa en ese click. El mismo con el que se intenta andar de golpe un camino que vive muchas sonrisas virtuales y muy pocas reales. Escasean las sonrisas de la vida real que esconden el ansiado secreto buscado; se vive tendiendo manos virtuales que jamás podrán sustituir a las manos reales.

Aprovechar la más mínima ocasión para sonreír y mostrar «lo feliz que uno se encuentra», o mejor dicho, ocultar «la necesidad de encontrarse con uno mismo», pues se busca incansablemente «el prestigio de la sonrisa social», sin detenernos a cuestionarnos la necesidad de tanta aprobación exterior. Y de ese modo, aumenta y crece vertiginosamente la demanda de trucos y recetas fáciles para conseguir, de forma veloz, estar como «ese que sonríe en esa foto de Instagram», «ese que triunfa y tiene miles de seguidores», «ese que viaja y no cesa de vivir experiencias únicas». Querer ser «como ese», cuanto antes mejor.

Los estados de estrés en la actualidad vienen provocados en gran medida por la exigencia. La exigencia está dictada por sentencias con un espacio temporal limitado: «Tengo que acabar esto hoy» (aun sabiendo que el tiempo es limitado). Imponiendo la perfección en el quehacer (a sabiendas de que somos imperfectos) y la fortaleza ante la

adversidad (a sabiendas de que somos vulnerables). Pedir más tiempo al tiempo, perfección a lo imperfecto y fortaleza a lo vulnerable es pedir peras al olmo. El resultado es frustrante en muchas ocasiones. Cuanto mayor sea la exigencia, mayor la frustración, porque no nos conformaremos con un resultado bueno, sino que se quiere perfecto, y eso es un término radical difícil de cumplir.

Quien es exigente consigo mismo suele ser exigente con los demás, y las relaciones suelen ser complicadas y poco satisfactorias. Es un regalo de las personas exigentes. Incluso cuando los resultados son muy positivos, los exigentes encuentran esa peguita para no celebrarlo, para no permitirse la licencia de estar satisfecho con lo realizado, para alimentar su autoestima y darse un poco de amor.

¡Qué pocas licencias se permiten las personas exigentes!

Veamos en el siguiente cuadro algunos de los rasgos más característicos de las personas excesivamente exigentes:

ENUNCIADOS CARACTERÍSTICOS DE PERSONAS EXIGENTES
No me conformo con lo que he conseguido.
Puedo y quiero hacerlo mejor.
No voy a descansar hasta lograrlo.
Tengo que conseguir la perfección
física y psíquica en x tiempo.
Estoy bloqueado porque no he conseguido mi objetivo.
Querer es poder, así que puedo conseguirlo
me cueste lo que me cueste.
Es un esfuerzo enorme pero conseguiré llegar a la meta.

Como apreciamos, las personas demasiado exigentes no disfrutan del camino, solo ponen el foco de atención en la meta. Esto es lo que les produce un estado de estrés constante. Además, suelen bloquearse ante el incumplimiento de sus objetivos. Lo reducen todo a la voluntad, y no son capaces de admitir que, a veces, pueden existir limitaciones externas a la voluntad. Quieren lograr la perfección absoluta y se autoimponen plazos para ello. Este hecho les produce una frustración constante y una ausencia de descanso continua. Creen que no son merecedores del descanso porque siempre pueden hacer más. Al no conformarse con nada, tienen la sensación de que siempre tienen que estar luchando por alcanzar la meta. Sin embargo, no disfrutan del camino, mientras tanto.

La alternativa para la exigencia sería la excelencia, y cambiar de un estado a otro solo conlleva cambiar las palabras que nos decimos. La excelencia es poner todo nuestro empeño en el buen hacer de nuestro propósito. Hacer algo lo mejor que podamos, poniendo todos nuestros sentidos en ello; pero, a diferencia de la exigencia, hacerlo sin expectativa a cumplir. No hay una nota que sacar en el examen,

simplemente se estudiará todo cuando se pueda. No hay un resultado cuantificable, se hará lo mejor que se pueda. Se disfrutará, pues, del proceso, no de la meta.

¿Te has parado a pensar cuántas veces te dices a ti mismo la expresión «tengo que…»?

Cada vez que nos decimos esta expresión, nos estamos exigiendo, nos estamos imponiendo a nosotros mismos. A través de perífrasis verbales modales de obligación (tengo que…, hay que…), activamos un sistema neuroquímico, y nos autocreamos un mundo de obligación en torno a nosotros mismos.

Veamos expresiones que denotan obligación, y la respuesta neurotransmisora que se despierta en nosotros desde el punto de vista emocional: «tengo que…»; «hay que…»; «…a la fuerza»; «…sin falta».

Te invitamos a que analices tu propia lista de palabras que imponen obligación y hacer las cosas de un modo forzoso.

Se trata, en cualquier caso, de etiquetas que ya, por la obligación que denotan, reflejan negatividad, y por tanto son generadoras de estrés.

Precisamente, el ser humano desea todo aquello que no le imponen, que no le obligan. Es más, suele tender a desear lo prohibido. Por ello, al escuchar frases que conllevan obligación, el deseo o las ganas por hacer algo pueden convertirse en sacrificio.

Te invitamos a que uses las expresiones referidas a todas aquellas cosas que sueles hacer habitualmente, en positivo, sin imponerte nada, es decir, disfrutando de lo que haces, sin pensar en el fin.

Ejemplos:

[illegible]	EXPRESIONES QUE DENOTAN EL PLACER POR LLEVAR A CABO LAS ACCIONES
Tengo que salir a correr.	Voy a salir a correr. Me relaja y me libera del estrés.
Hay que ordenar la casa.	Me produce paz ver la casa ordenada. Voy a ponerme con ello.
Es necesario repasar estos temas a la fuerza.	Cuando repase las ideas quedarán asentadas en mí. Le daré un repasito, de nuevo.
Tengo que salir más a menudo.	Me encanta salir y despejarme. Lo voy a hacer más veces.
Sin falta finalizaré este trabajo.	Me quedaré más tranquilo al finalizar esta tarea. Me propongo hoy terminarla.

Apreciamos en los ejemplos que la terminología positiva tanto en verbos como en adjetivos y sustantivos está en la columna de la derecha. Al decirnos estas expresiones a nosotros mismos, se genera una sensación de bienestar automática, del mismo modo que si las decimos a alguien en lugar de transmitir todo en forma de orden,

mandato u obligación. Bien es cierto que el ser humano no suele llevarse bien con las obligaciones, las imposiciones, los mandatos y las reglas, sino más bien con todo aquello que le genera placer y bienestar. Así pues, al decirnos las frases sin el formato de obligación, es la mente la que se encarga de producir bienestar, placer y calma. Además, el ser humano suele sentirse atraído precisamente por todo aquello que no se le impone. Se trata de una manifestación natural por la curiosidad de experimentar todo aquello que va más allá de los límites impuestos. En otras palabras, el ser humano desea pasar líneas rojas impuestas desde la infancia. Esa necesidad por conocer lo desconocido o lo oculto es la que, inconscientemente, nos hace rechazar normas, reglas, mandatos o imposiciones. Es por eso por lo que el propio hecho de pronunciar la frase en forma de norma ya nos hace rechazarla.

Imaginad cuando le decimos a un niño: «Tienes que hacer los deberes antes de salir». El simple hecho de decirle: «Tienes que…» ya provoca en él rechazo. Sin embargo, si lo cambiamos por «Es preferible que hagas los deberes antes de salir. Luego estarás más tranquilo y relajado», lo dejamos que reflexione sobre los beneficios de hacer «las tareas» antes de salir.

Cuando algo se nos presenta en forma de orden o mandato, inexorablemente implica una prohibición. El hecho de no cumplir un mandato quedaría prohibido, vedado, siendo precisamente lo prohibido lo que nos atrae y nos seduce. Basta que nos digan que no podemos tomar un determinado alimento para que se convierta en nuestro mayor deseo. Nuestra mente le prestará más atención que nunca al alimento prohibido.

Quedan claras, pues, las razones por las que es recomendable no hablarnos constantemente en forma de normas o reglas.

Por otro lado, otra de las características de la exigencia (además de hablarse en forma de mandato) es, como decíamos más arriba, hacer las cosas mirando solo un fin. Es decir, en las acciones que se actúa con exigencia no se disfruta de la acción, sino que se hace siempre pensando en lo que «se puede conseguir». De nuevo, se lleva a cabo la acción de forma forzosa, sin disfrutar de ella. Es difícil llegar, entonces, a la excelencia, cuando no se disfruta lo que se está haciendo, cuando solo se fija como meta lo que se puede conseguir al finalizar la acción. En este caso, la propia acción pasa a ser un medio y no un fin. Sin embargo, en la excelencia es la acción, la que se convierte en el propio fin. Se disfruta de lo que se hace. Y eso, irremediablemente, se palpa en los resultados, cualesquiera que estos sean.

Si solo centro mi atención en el cumplimiento de unos objetivos y no en el disfrute y goce del camino que me lleva hacia ellos, estaré

actuando de forma exigente. En cambio, cuando es la acción la que se convierte en el propio fin, desaparece toda orden, todo mandato. Empiezo a disfrutar del proceso de lo que hago. Es entonces cuando se está actuando desde el prisma de la excelencia, y no de la exigencia. Ya no se actúa entonces bajo el estrés que produce la obligación, sino bajo el placer que produce el gusto, el amor o la pasión hacia algo.

Ahora bien, ¿cuáles son los motores que nos conducen hacia la excelencia frente a la exigencia? Al hablarnos, y por tanto, al pensar bajo el prisma de la excelencia, la acción a llevar a cabo se orienta hacia el propio ser, es decir, emana de nosotros, de nuestros deseos. El deseo se convierte en el proceso de llevar a cabo la acción, y no, en lo que pueda conseguir cuando la finalice. El deseo es el compromiso interior para ejecutar la acción, al margen de los resultados que pueda obtener de ella. Solo así, la acción deja de ser un sacrificio y se convierte en un proceso que me genera placer, aprendizaje y disfrute. Por ello, resulta crucial no educar exclusivamente bajo el prisma de obligaciones, órdenes y mandatos. Hemos de inculcar que en el camino de llevar a cabo acciones como estudiar, leer, compartir, querer, agradecer, etc se disfruta, se aprende, se goza, se ama. Otra cosa, serán los resultados. Hoy es hoy, no mañana. Hoy toca disfrutar de lo que voy a hacer hoy. Hoy voy a aprender con lo que hago, a amar con lo que hago, a sentir agradecimiento por el hecho de poder hacerlo, a sentir ilusión porque lo que hago emana de mi ser. Como dueños de nuestras vidas, nadie me lo impone. No me viene de fuera. Germina de mi esencia. Siento la libertad de hacerlo porque quiero. Así, sin buscar, vamos encontrando el disfrute de emplear nuestra energía entregándola en la vida que queremos para nosotros.

---

18 SELYE, H. (1956) *The stress of life.* McGraw Hill, New York.

11. Las emociones

Hay correlación cero entre coeficiente intelectual y empatía emocional. Están controlados por diferentes partes del cerebro.

(Goleman, D.)

Comprender cómo funcionan las emociones, identificarlas y gestionarlas es lo que se le ha denominado inteligencia emocional, concepto propuesto por el psicólogo Daniel Goleman (1996)[19], en línea con la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Según Goleman, la inteligencia emocional determina, por encima del coeficiente intelectual o la formación académica, el éxito y felicidad de una persona. Comprender qué emoción estamos experimentando (intrapersonal), o cuál está experimentando nuestro interlocutor (interpersonal), nos ayuda a comprender desde qué enfoque se está hablando.

Las emociones son como programas automáticos que tienen una función adaptativa. Son programas de orden superior que coordinan y dirigen nuestra atención, percepción, aprendizaje, memoria, elección de metas, reflejos, etc.

Son universales como ya defendió el propio Darwin[20], las tenemos todos los seres humanos independientemente de dónde seamos. Cada emoción tiene su modo de reacción fisiológica y conlleva micro gestos faciales que de alguna manera instintiva, comunican la emoción del interlocutor y, por lo tanto, sus posibles intenciones. Igualmente, fue el propio Darwin el primero en defender la función adaptativa para la supervivencia de las emociones. Evolutivamente, fue más adaptativo eliminar el libre albedrío, de manera que no podamos actuar a voluntad ante ciertas situaciones. Para nuestra supervivencia, fue importante que ante ciertos acontecimientos peligrosos experimentáramos miedo de manera instintiva, automática, para así actuar velozmente.

Gracias a las emociones nos relacionamos, procreamos, ayudamos a otros, nos protegemos de los peligros, exploramos el espacio, conseguimos objetivos, actuamos ante las injusticias, predecimos la intención de los demás, etc. Las emociones constituyen el primer sistema motivacional para la conducta de los seres humanos.

Una cuestión importante a considerar al respecto de las emociones, es saber que nuestro cuerpo, nuestra naturaleza, está diseñada para la vida del sapiens hace 40.000 años, en un mundo de peligros que nada se parece al actual.

Una vez experimentamos una emoción, estamos programados para ponernos en automático (explicación evolutiva). Las emociones primarias o básicas fueron definidas por el psicólogo Paul Ekman[21], quien inspiró la serie «Lie to me» o «Miénteme» en su versión castellanizada. Son sorpresa, asco, miedo, ira, tristeza y alegría. Curiosamente, la mayoría serían consideradas como emociones negativas. Parece evidente que la evolución priorizó la supervivencia por encima de la felicidad. Antes sobrevivir que ser feliz, pues las personas que sobreviven pueden procrear y así garantizar la supervivencia de la especie, no siendo requisito imprescindible para ello la felicidad. Hoy vivimos en otro entorno, con otra esperanza de vida, que nada se parece al de antaño. Hoy la mayoría de los seres humanos además de sobrevivir, quieren ser felices.

A las emociones negativas primarias, tendríamos que añadir las secundarias donde también predominan las negativas (culpa, vergüenza, orgullo, celos, arrogancia, etc.). Además de las emociones negativas, hay que sumar los estados o rasgos emocionales que predominan en algunas personas y que son responsables de degenerar en el desarrollo de comportamientos que pueden derivar en enfermedad, y que también parecen producirse preferentemente ante emociones de tono negativo frente a las positivos. La Ley de la Asimetría Hedónica, establece que el placer es siempre circunstancial al cambio y, además, tiende a disminuir o desaparecer cuando la satisfacción es continua. Sin embargo, el dolor puede persistir en el tiempo, si persisten las condiciones adversas. Todo ello, va en línea con el Sesgo de Negatividad. Las cuestiones de naturaleza negativa tienen un peso mayor en los estados psicológicos que las neutrales o positivas. Definitivamente, estamos diseñados para sobrevivir en un mundo de hace 40.000 años, y en aquel mundo de escasez y peligros, la felicidad estaba en un segundo plano desde el punto de vista biológico.

Las emociones reclutan a nuestros restantes procesos psicológicos como la percepción, la atención, la memoria, el pensamiento y la comunicación verbal y no verbal. Esto significa que cuando experimentamos la emoción esta manda, dejamos de ser dueños de nuestras acciones y palabras de un modo consciente, entramos en modo «automático».

Suele ser ante las emociones negativas, cuando pronunciamos los peores ataques contra los demás y nosotros mismos. Es un momento delicado en el que se suelen romper puentes con personas queridas, y solemos hacernos daño a nosotros mismos con palabras crueles. En muchos casos, son esos puentes que se rompen, los responsables finales de rupturas en las relaciones de todo tipo. De ahí la famosa frase «No actuar en caliente». Ante una emoción intensa, mejor dejar

pasar un poco de tiempo para que nuestro *lóbulo frontal* pueda inhibir, la primera reacción emotiva responsable de decir y hacer cosas, de las que nos arrepentiremos más tarde.

Hay que diferenciar la emoción puntual, que todos sufriremos todos los días, a todas horas, del estado o rasgo emocional, que será el predominante, el repetitivo, el que enfermará nuestra mente, y por ende, nuestro cuerpo. Verse sometido de forma repetitiva al miedo puede desarrollar ansiedad; en caso de ira, hostilidad; en caso de la tristeza, depresión.

Daniel Goleman propone crecer en inteligencia emocional como habilidad para percibir, valorar, comprender y expresar las emociones de forma adaptativa, tanto las de uno mismo como las demás. Las personas con alta inteligencia emocional tienen una estructura de pensamiento flexible (término que será recurrente en este libro), adaptan sus modos de pensar a las diferentes situaciones, se aceptan a sí mismas y a los demás, establecen relaciones gratificantes y conceden el beneficio de la duda. Suelen ser eficaces tanto personal como socialmente. Todas son habilidades indispensables para el liderazgo que no se aprenden necesariamente con recursos académicos. Un líder político, empresarial, deportivo, etc. sin inteligencia emocional puede provocar mucho daño en todos los aspectos, por mucha formación académica que posea.

Hay emociones como la ira, que tienen un gran poder para sesgar la realidad y que pueden elevar nuestro nivel de activación durante periodos de tiempo prolongados. Fisiológicamente, nuestro cuerpo sentirá cambios en la respiración, latidos del corazón, temperatura, etc. Realmente, no tomar consciencia de cuando se está gobernado por estas emociones, hace muy difícil asumir liderazgo alguno, porque a la hora de tomar decisiones, no se puede ir a lomos de caballos emocionales desbocados… Se requiere de cierta serenidad. No tomar las decisiones en «caliente» y tener cierta frialdad como se suele decir habitualmente. Los grandes líderes mundiales también sienten ira, miedo o tristeza, pero toman consciencia de ellas y las gestionan a su favor.

Desarrollar la inteligencia emocional es un camino hacia la consciencia que mejorará las relaciones personales, nos hará mejores padres o madres, mejores hijos, etc.… y nos hará nuestra propia existencia más grata.

Como indica Ledoux J. (1999)[22] hay emociones como el miedo que pueden comunicar directamente con la amígdala, considerada por muchos la parte más primitiva del cerebro (cerebro reptiliano). Nos ayuda con aquellas situaciones en las que no tenemos tiempo para pensar, y un claro ejemplo son los sobresaltos que nos puede producir un ruido estrepitoso. Exceptuando esta vía alternativa del miedo, hay

que tener en cuenta que las emociones son provocadas por pensamientos, o bien, por procesamientos afectivos inconscientes como propone la hipótesis de la *Primacía Afectiva* de Robert Zajonc[23].

Según Zajonc (1992) no existe una relación directa entre la emoción y lo cognitivo. Es decir, que podemos sentir una emoción hacia un sujeto u objeto, sin necesidad de conocerlo. La hipótesis de Zajonc es totalmente coherente con aquellos casos en los que no somos capaces de procesar una determinada emoción con palabras. Es decir, al no haber asimilado cognitivamente un determinado estado afectivo o emocional no somos capaces de trasladarlo a palabras.

Otro de los argumentos que propone Zajonc en favor de su hipótesis lo constituyen aquellos casos en los que nos encontramos en un determinado estado emocional sin entender el motivo.

Sin embargo, la mayoría de los autores vinculan las emociones a los pensamientos, y estos, a su vez, son estructurados en palabras. Por lo tanto, en función de cómo nos hablamos, pensaremos y por lo tanto, sentimos la emoción.

Además, tengamos en cuenta que la emoción es algo intangible, de ahí la dificultad de procesarla y entenderla a nivel cognitivo. Es por ello que al canalizarla a través de palabras, creamos un puente comunicativo con nosotros mismos que nos ayuda a comprender los motivos por los que nos encontramos ante un determinado estado emocional o afectivo.

Desde una perspectiva psicolingüística, al hablar a los demás reflejamos la emoción que queremos despertar en nuestro receptor o en nuestro público que nos escucha. Lo que decimos, por tanto, es la emoción que queremos hacer ver. Ahora bien, lo que sentimos es la emoción que subyace realmente en nosotros. ¿Qué ocurre cuando lo que decimos a los demás coincide con la emoción que sentimos? Cuando esto ocurre, tenemos la sensación de autenticidad, transparencia, naturalidad. La persona habla en coherencia con sus sentimientos.

En cualquier caso, resulta curioso el modo en el que expresamos las emociones, ya sea hablándonos a nosotros mismos o hablando a los demás. En las expresiones que aluden a estados emocionales reside una gran carga metafórica («estoy que reviento» ; «voy a explotar de un momento a otro»; «te amo con locura»; «me gustas a rabiar»).

Resultaría oportuno, en este caso, preguntarse los motivos que nos llevan a emplear tantas metáforas para expresar estados emocionales. Tal vez, las emociones no puedan ser codificadas para entenderse literalmente, porque se trata de sensaciones intangibles, y es por ello por lo que cueste tanto darle forma y conceptualizarlas. Veamos y analicemos algunos ejemplos más:

—Necesito descargar la ira. Habría que preguntarse en este ejemplo

dónde reside esa carga.

—Me siento lleno de amor. Podríamos preguntarnos qué es lo que está lleno.

De la misma manera, verbos y locuciones como *encender, arder, quemar, consumir, hundirse, venirse arriba , sentir mariposas, echar chispas, me corre por las venas* hacen referencia, de modo metafórico, a estados emocionales, y en muchos casos intentan dar explicación fisiológica a lo que experimenta el cuerpo. Todo ello viene a confirmar la dificultad para dar forma a lo que no la tiene. Sin embargo, desde este libro y en coherencia con la honestidad de quien aprende a hablarse con respeto, cariño y amor a uno mismo, defendemos la necesidad rotunda de dar forma lingüística a todo aquello que subyace en ti. Puedes usar un lenguaje literal o metafórico, pero en cualquier caso, un lenguaje. Y en la medida de lo posible, habría que guardar la coherencia entre lo que sentimos y, al menos, lo que nos decimos. Y si además a todo ello se suma el hecho de que lo que decimos a los demás coincide, en gran parte, con nuestros verdaderos pensamientos, resultará entonces que al hablar y comunicarnos seremos reflejo de autenticidad.

Si tenemos en cuenta todo lo anterior, es fácil entender entonces los motivos por los que el lenguaje de la poesía sea reflejo de tanta belleza. Son metáforas que codifican lo incodificable, no son más que el reflejo auténtico y real de alguien movido por una emoción.

---

19 Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Ed. Kairós.

20 Charles, D. (Ed. 2009). *La expresión de las emociones*. Biblioteca Darwin.

21 Ekman, P. (Ed. 2015). *El rostro de las emociones*. Ed. RBA Libros. A través de distintos estudios de campo, el autor analiza los motivos por los que algunas personas son capaces de ocultar sus emociones, mientras que otras las desvelan con más facilidad. Además, Ekman analiza cuáles son los detonantes de que se disparen las emociones analizando los motivos sobre su posible control o vulnerabilidad hacia ellas.

22 Ledoux, J. (1999). *El cerebro emocional.* Ed. Planeta.

23 Zajonc, R. B. & McIntosh, D. (1992). Emotions research: Some promising questionable promises. *American Psychological Society,* 3, 70-74.

12. El despertar de la consciencia

Pregúntale a tu razón sobre el mejor modo de gestionar tu corazón.

Es sumamente importante tomar consciencia de qué emoción se está viviendo en cada momento (inteligencia emocional), así como tomar consciencia de qué cosas estamos diciendo o diciéndonos en un momento tan vulnerable, ya sea negativo o positivo. La inteligencia emocional no significa un desequilibrio de la balanza en favor de la emoción por encima de la razón, sino todo lo contrario, saber gestionar nuestras emociones a través de la razón. El hecho de poder identificar qué hay detrás de nuestro estado de ánimo nos facilita la difícil tarea de asumir algo de control sobre la situación. En otras palabras, aumenta nuestra habilidad para hacer frente a determinadas situaciones en las que es difícil mantener el equilibrio.

Obviamente, no es tarea fácil gestionar las emociones. Se nos pueden proporcionar herramientas o una serie de pasos que seguir; sin embargo, intentar dar algo de orden al caos que supone el mundo emocional es como trabajar para limitar lo ilimitado, como luchar para prevenir lo imprevisible, tomar precaución ante instantes o momentos en los que podemos sentirnos ante tesituras importantes, atrapados o en situaciones interiores cuyo bienestar o malestar puede hacer estragos físicos en nuestro rostro o en nuestros gestos. De hecho, en varios epígrafes de este libro hacemos referencia al reflejo físico de las emociones interiores.

Por todo ello, el hecho de tomar consciencia de esta amalgama de sentimientos y emociones nos ayuda a poner orden al caos, a no sentirnos perdidos, a encontrarnos a nosotros mismos. A hablarnos con respeto y amor hacia nuestra situación, hacia nuestro yo interior.

Ahora bien, de las seis emociones básicas consideradas por la psicología, la mayoría lo son negativas (tristeza, asco, miedo, ira). Ante esta situación, es normal, entonces, que tengamos la sensación de sentirnos incomprendidos con frases como «nadie me entiende», «solo tengo ganas de llorar», «estoy desbordado», «voy a volverme loco». Son expresiones que reflejan, en cualquier caso, que estamos ante una situación en la que aún no hemos identificado en qué estado emocional nos encontramos.

Es difícil escapar de las influencias de las emociones negativas, parece que solo está al alcance de personas que alcanzan la iluminación a través de la meditación y la sabiduría. La mayoría de los mortales viviremos esas emociones a lo largo de toda la vida, porque

estamos programados para aplicar sus funciones adaptativas por la evolución. Es cierto que no podemos evadirlas, pero sí podemos identificarlas, incluso buscar y encontrar el origen o motivo de estas: «¿Qué causó la tristeza en la que me encuentro?», «¿Por qué me encuentro cansado o agotado?», «¿Por qué mi mal humor?». No hay que huir de ellas, hay que aceptarlas como parte del contrato de la vida, aprender de ellas.

Si bien es difícil escapar del influjo de las emociones negativas, no lo es tanto de tomar consciencia de qué emoción se está experimentando en cada momento. Cada vez que nos atrapa una emoción nos ponemos en modo automático, nuestro enfoque sobre la realidad será sesgado, guiado por la emoción en la que *cabalgamos* en muchos casos de forma desbocada. A lomos del *equino emocional*, tendremos bajos niveles de consciencia y actuaremos de forma automática. La emoción sentida sesgará incluso aquellos temas que tratemos ajenos al pensamiento que provocó la emoción, pues la emoción no desaparece de inmediato, sino paulatinamente, y residualmente influirá y sesgará nuevos pensamientos, tal y como establece el paradigma de transferencia de Zillman[24]. Según este autor, incluso habiendo pasado el momento que originó una determinada emoción, podemos seguir actuando bajo el influyo de esa emoción, pues tarda en desaparecer.

Tanto las emociones como las creencias sesgan en gran manera los procesos de aprendizaje, la memoria y la interpretación de la realidad. Por esto mismo, cada persona percibe una realidad diferente. No somos objetivos si lo que vemos es una realidad distorsionada. Cada uno tiene su propia construcción de la realidad tal y como la percibe y la interpreta, dependiendo de sus emociones, su motivación, sus juicios, etc. La realidad propia, como la de todos, tiene un sesgo congruente con la emoción o la creencia que la rige. Si estamos tristes, no parece que sea el mejor momento de hacer valoración de nuestra vida pasada, porque la conclusión será congruente con la emoción y por lo tanto la evaluación será negativa. ¿Te suena?

Tomar consciencia es despertar del automatismo que nos guía sin control voluntario. A partir de ese momento sabremos qué nos está pasando, qué nos está impulsando, qué nos lleva a decir lo que decimos, a nosotros mismos y a los demás. Entonces podremos darnos cuenta de que estamos hablando con crueldad, que nuestras palabras hacen daño. Será el momento de detenerse para comprender que algo no estamos haciendo bien, que nos estamos negando a nosotros mismos y a los demás la compasión y la comprensión que todos merecemos. Saber identificar que estamos ante una emoción negativa nos ayuda en el ejercicio de nuestra consciencia emocional. Ahora bien, ¿qué puedo hacer para no hablarme mal en momentos tan

vulnerables para mí? En primer lugar, como venimos indicando, lo más importante es reconocer e identificar que mi estado de ánimo no es el más adecuado para llevar a cabo una valoración real de una determinada situación. Partiendo de esto, podemos deducir que para tomar mejores decisiones o valoraciones puedo esperar a encontrarme un poco mejor.

Una vez que identifico y reconozco mi situación anímica, puedo buscar y encontrar, incluso, el origen o los motivos que me llevaron a ella. De este modo, podemos empezar a tomar consciencia emocional de la situación y poner fin a un lenguaje negativo que me hacía daño («nadie me comprende»; «me siento solo»; «no puedo más»; «estoy desbordado»; «solo tengo ganas de llorar»; «voy a volverme loco»; etc.). En su lugar, podemos empezar a hablarnos desde la compasión y la perspectiva relativista de que estoy viviendo un momento puntual negativo y que, por tanto, me hace ver la realidad de forma negativa. Por ello, decido tomar consciencia emocional y esperar otro momento para hacer valoraciones o tomar decisiones, pues si las tomamos en un cuadro contextual negativo, esas valoraciones o decisiones pueden hacernos aún más daño a corto o largo plazo, y entraremos así en un círculo vicioso que solo nos puede conducir a estados recurrentes caracterizados por emociones negativas que desencadenarían en enfermedades como la depresión.

Veamos, a continuación, ejemplos de enunciados dichos en contextos negativos, y los comentarios de diálogo interno por el que lo podríamos sustituir al tomar consciencia emocional. Comentaremos también la radicalidad implícita en cada uno de ellos, producto de no analizar desde una perspectiva relativista.

—«¡Qué mala suerte tengo! Esto solo me pasa a mí». En distintos capítulos de este libro se ha comentado la radicalidad desde la que se pronuncian este tipo de enunciados negativos.

—«Esto solo me pasa a mí». A todo el mundo le suceden cosas, buenas y malas. El adverbio solo enfatiza ese radicalismo del que venimos hablando. Por ello, en su lugar, podríamos formularnos un enunciado como: «Esta vez no ha salido como yo esperaba. Algo que también era probable. Tendré en cuenta en qué puedo mejorar para que la próxima vez no pase lo mismo.»

—«¿Para qué voy a intentarlo, si no lo voy a conseguir?». En los pensamientos pesimistas se tiende a adelantar un futuro, que es tan probable como improbable. Desde la perspectiva negativa, se asegura como cierta siempre la peor opción. Sin embargo, como también recordamos en varios epígrafes de este libro, «tanto si crees que puedes como si no, tienes razón» (Henry Ford). Es por ello, que el anterior enunciado se podría formular del siguiente modo: «La probabilidad de conseguirlo es más alta si mi ilusión,

constancia y ganas están presentes al intentarlo. Ahora bien, si no lo intento es seguro que no lo conseguiré».

—«Nunca encuentro nada. Soy un desastre». Fijémonos en los adverbios tajantes y radicales (nunca, siempre, nada, todo), presente en este tipo de enunciados, y que son comentados en varios puntos de este libro. Son tajantes y radicales porque son formulados fuera de toda perspectiva relativista. En este caso, el anterior enunciado se puede formular de otro modo que nos incite a cambiar y a mejorar esa parte de nosotros: «Voy a intentar poner las cosas en el mismo lugar para que localizarlas sea más fácil».

De todos estos tipos de enunciados de carácter pesimistas y negativos, podemos extraer una serie de conclusiones comunes a todos ellos:

—En todos está presente un cierto radicalismo, como «si las cosas solo fueran blancas o negras».

—En todos se establece una perspectiva negativa de cara al futuro, como si los problemas fuesen eternos, adelantando siempre que todo va a salir mal, que todo es un fracaso.

—En ninguno se asume la responsabilidad de las distintas opciones que puede conllevar un cambio; de hecho, con la presencia de los adverbios que mencionábamos (*nunca, siempre*), en ninguno está presente el posible cambio.

Sin embargo, en los enunciados alternativos que proponemos se contempla no solo la opción del cambio, sino también la parte de responsabilidad que implica el mismo.

Es importante señalar que en este capítulo hablamos de «despertar» en un sentido metafórico, ya que nadie está dormido del todo, sino que se está en diferentes estadios de consciencia. Tampoco hablamos de despertar desde un punto de vista espiritual, pues es un plano que no abordamos en este libro. El despertar lo entendemos como salir del automatismo de nuestra programación biológica y social para vivir en consciencia.

---

24 Zillmann, Dolf; Vordever, Peter (2000). *Media Entertainment: The Psychology of its Appeal*. Routledge.

13. El lenguaje sumergido del inconsciente

Incluso la gente que afirma que no podemos hacer nada para cambiar nuestro destino mira antes de cruzar la calle.

(Stephen Hawking)

Solemos creer erróneamente que nuestras decisiones son fruto de nuestros planteamientos racionales, que las decidimos partiendo de criterios lógicos (racionalismo). Hoy sabemos que no es así, que la mayoría de nuestras decisiones son irracionales, y que es el inconsciente quien dirige la mayoría de estas, que posteriormente justificamos con una dosis forzada de racionalidad. Esto es algo cada vez más aprovechado desde la política o el *marketing*. La mente es parecido a un iceberg: la mayor parte está oculta bajo el agua, solo vemos una pequeña parte del helado elemento. En la mente, la parte sumergida es el inconsciente. Allí está por lo tanto sumergido parte de nuestro lenguaje personal. No es que haya dos identidades en nosotros, la consciente e inconsciente. Somos una identidad formada por un conjunto, constituido por la parte consciente y la parte inconsciente.

El inconsciente aporta la información de las cosas que percibimos sin procesarlas. Un claro ejemplo son las intuiciones. Creemos que una persona miente y no sabemos por qué. A pesar de que no sepamos leer los microgestos de la cara, el lenguaje no verbal del cuerpo, las diferentes vibraciones y tonalidades de la voz, los cambios fisiológicos en la piel, como podría hacerlo el experto psicólogo Paul Ekman[25]. De alguna manera sí que lo sabemos, pero no de forma consciente, sino inconsciente. No sabemos por qué, pero creemos que la persona que tenemos enfrente nos miente, nos lo comunica el inconsciente, que sabe cosas que desconocemos que sabe. Nos dice que algo no cuadra, le da mala espina. ¿Cuántas veces dudamos de las intenciones de otra persona, sin haber razones objetivas o racionales para ello? Somos una especie social y por ello hemos desarrollado ciertas capacidades a lo largo de la evolución para la detección de las intenciones de los demás, para predecir sus conductas. Somos buenos psicólogos naturales como postula la teoría de la mente[26].

La intuición y el inconsciente están, pues, estrechamente relacionados. De hecho, lo que comúnmente se conoce con el nombre de corazonadas se corresponde con lo que en las distintas teorías psicológicas llaman inteligencia intuitiva. Es ese algo que nos avisa, que nos ayuda a elegir nuestra mejor opción. Y precisamente, es esa

«inteligencia intuitiva» la que más nos aleja de la parte racional y la que más nos conecta con las emociones. Si a la inteligencia intuitiva le sumamos nuestras experiencias y nuestras emociones, tenemos el cóctel perfecto para llegar a conclusiones que tantas y tantas veces han resultado ser las acertadas. Y desde luego que no podemos hacer caso omiso a esa gran parte del iceberg que no se ve, pues es la que nos alerta, en no pocas ocasiones, de una llamada que puede resultar vital para nuestro sentido evolutivo.

Tanto es así que la inconsciencia graba la interpretación y las palabras con la que definimos nuestra realidad. Es como un niño que escucha la conversación de los mayores mientras parece que juega, y que tiene la habilidad de captar lo importante, las palabras malsonantes, lo que hiere. Un día, escuchamos al niño decir un improperio y nos sorprendemos: «¿Dónde habrá aprendido este niño esa palabra?». La inconsciencia es como un niño que se cree todo lo que escucha, no entiende de ironía ni de bromas. Lo que decimos o nos decimos, ahí queda. Si pensamos «no soy capaz» (expresión que denota que nos estamos respetando y amando poco), es muy posible que nuestro lado inconsciente se alinee con esa afirmación. Volviendo al ejemplo, el «tú, niño», se lo cree y obedece, te alinea con lo que tú dices que eres, te pone en coherencia con tu propia definición; de ahí que sea sumamente importante el hecho de calificar a los niños en su presencia. Hay que tener mucho cuidado cuando ponemos adjetivos a los niños delante de ellos. Si nosotros decimos que son listos o inteligentes delante de ellos, es muy posible que ante la insistencia tomen ese rol en su día a día. Ellos crecerán pensando que son inteligentes, incluso este hecho potenciará su capacidad de inteligencia. Si nosotros decimos en su presencia que son desordenados, funcionará igual. Es posible que no se esfuercen entonces por ser ordenados, pues ya le hemos dado ese rol. A nuestra mente le ocurre lo mismo que a «este niño que nos escucha», cree «a pie juntillas» los adjetivos con los que nos describimos y se comporta como tal.

El planteamiento no tiene en absoluto nada que ver con la famosa *ley de atracción*. Obviamente, compartimos que los pensamientos, el lenguaje interno y externo de las personas influyen directamente en su día a día. Nada influye más en nuestra vida que la forma con la que nos tratamos, nos hablamos. No porque así se generen ondas de energía que de forma mágica atraiga aquello que se desea, como propone la pseudocientífica ley, sino porque nos alinea con nuestros deseos. Si se piensa (se desea) en tener abundancia económica, es posible que se tenga fortuna algún día gracias a que se convierta en un reto, y posteriormente en acciones concretas. Entonces se pone a tiro esa posible abundancia, no tanto por una ondas energéticas, ni porque

al universo le guste complacernos, sino por simple sentido común. Por lo que la cadena sería: Pedro desea tener dinero, piensa en tener dinero, planifica tener dinero, monta un negocio y gana dinero. Y no: Pedro desea tener dinero y el universo, las ondas mágicas, etc. se lo concede. El libro *El secreto* de Rhonda Byrne viene a decir esto y ha sido un superventas en todo el mundo. Lo fácil, cómodo y rápido es el camino para un *Sapiens sapiens* al que le seduce la eficacia con mínimo esfuerzo, y al que le toca después sufrir las frustraciones cuando el universo no responde. Creer en la ley de atracción puede servir para conseguir nuestros propósitos, aunque como hemos dicho por propio sentido común y no tanto por los razonamientos que propone. En psicología se acepta que imaginar futuros hipotéticos hace más probable dichos futuros. Imaginándonos en ciertas situaciones, creamos la expectativa de actuar así y nos acercamos a tomar las acciones que nos conduzcan a la nueva meta.

Si nos decimos «no somos capaces», hacemos una afirmación rotunda que se guardará en nuestra parte consciente e inconsciente, y nos alineará con nuestro yo incapaz. Tal y como dijo Henry Ford[27]: «Tanto si crees que puedes como si no, tienes razón». O el propio Virgilio: «Pueden, porque creen que pueden». Tan decisivo es creer… Si no crees, si te dices que no crees, no puedes.

Por eso, sirviéndonos del símil del niño, hay que ser cuidadoso con lo que nos decimos, sobre todo cuando estamos enfadados o tristes, porque suelen ser los momentos más crueles. Las cosas que nos decimos quedan en el inconsciente, formarán parte de nuestro modelo mental, que sesgará inconscientemente nuestra opinión sobre nosotros mismos. Los sentimientos, las sensaciones, salen del inconsciente… «No me quieren», «No lo merezco», «No soy capaz». El inconsciente devuelve gran parte de lo que se le dio, de lo que oyó del consciente, porque entró a formar parte del propio modelo mental, que curiosamente se retroalimenta.

«Nunca voy a ser feliz», «No valgo para esto», «Soy un tonto», etc… Cuanto más radicales sean las palabras, más efecto producirán en nosotros. Es muy posible que las personas que se digan «Nunca voy a ser feliz» nunca lo sean, porque parafraseando la frase de Henry Ford , tanto si crees que vas a ser feliz, como si no, tienes razón.

Queda claro, pues, que lo que queda grabado en el inconsciente afecta a nuestro comportamiento. Ahora bien, el inconsciente funciona mediante imágenes y símbolos. Es por eso por lo que, como explicaba Freud[28], el inconsciente no acata las órdenes de los enunciados en negativo. Por ejemplo, si alguien nos dice «no pienses en un elefante amarillo». ¿Qué es lo que se nos ha venido al pensamiento? Precisamente un elefante amarillo. De igual modo, si nos decimos «no puedo estar triste», «no quiero tener una situación económica mala»,

«no quiero estar gordo», el inconsciente obtendrá imágenes de «triste», «situación económica mala», y «gordo», aunque se trate de aspectos que estamos intentando evitar o no nos gusten. ¿Cómo tendríamos que hablarnos entonces? Para que el inconsciente no nos juegue malas pasadas, en el caso de los ejemplos anteriores podríamos formularlos del siguiente modo: «puedo estar alegre»; «quiero tener una situación económica buena»; «me gustaría tener un peso saludable». Se trata, en cualquier caso, de decirnos lo mismo pero desde una perspectiva positiva. De hecho, desde el comienzo de este libro se ha hecho hincapié en la recomendación de evitar las construcciones negativas, por estar en las antípodas de un lenguaje positivo.

En la misma línea, podemos aplicar las recomendaciones psicolingüísticas anteriores a nuestros proyectos, retos y metas. No es lo mismo decir «no quiero fracasar» que «quiero que las cosas me salgan bien». Seguro que las imágenes mentales que emergen del inconsciente son distintas en un caso y en otro. Además, como se advierte en varios puntos de este libro, tanto la política como el marketing conocen estas herramientas y las utilizan.

Apliquemos lo anterior al mundo del estudiante, seguro que se sentirá identificado con ello. No es lo mismo decir «no me gusta estudiar estadística porque no la entiendo» a decir «me gustaría entender estadística y sentirme más cómodo al estudiarla». En el segundo caso se abre la puerta a la posibilidad de un cambio, incluso se introduce una parte de responsabilidad (tantas veces comentada en este libro) para que cambie la situación de incomodidad actual.

Si bien es cierto que, desde este libro, en ningún momento defendemos las fórmulas mágicas, sí que hacemos recomendaciones de nuestro lenguaje interior desde el sentido común y desde explicaciones avaladas por la psicología, la neurociencia y la lingüística. Es por ello por lo que en el siguiente cuadro vamos a intentar exponer de modo ilustrativo las fórmulas negativas que podemos evitar para que nuestro inconsciente no despierte imágenes sobre ellas. En su lugar, proponemos una estructura enunciativa que viene a decir lo mismo, pero con la que nuestro inconsciente hace emerger imágenes y símbolos más agradables y que nos ayude a evitar aquello que no nos gusta, así como acercarnos a aquello que nos agrada, que sí nos gusta o que queremos conseguir. La sustitución de las fórmulas negativas por las estructuras enunciativas positivas podemos aplicarla a los distintos ámbitos de nuestras vidas: emocional, laboral, económico, social, etc. Los efectos de hablarnos mediante las estructuras enunciativas de carácter positivo se verán reflejados en nuestra actitud, repercutiendo así directamente en el proceso hacia el logro de nuestros sueños, que entonces, sí, se verán convertidos en metas reales.

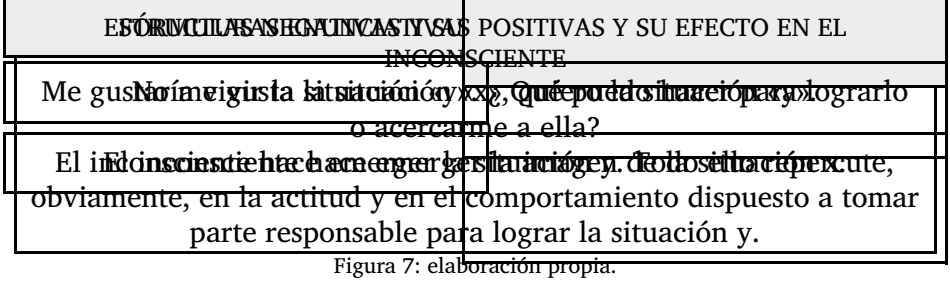


Figura 7: elaboración propia.

---

25 Ekman, Paul (2015). *El rostro de las emociones*. RBA Libros.

26 Tirapu-Ustárroz , J; Pérez-Sayes, G; Erekatxo-Bilbao,M ; Pelegrín-Valero,C. (2007). *¿Qué es la teoría de la mente?* REV NEUROL 2007; 44 (8): 479-489.
El origen del concepto *teoría de la mente* se encuentra en los trabajos pioneros de Premack y Woodruf. Se refiere a la habilidad para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus conocimientos, sus intenciones, sus emociones y sus creencias. (p.479).

27 Henry Ford (30 de julio de 1863-7 de abril de 1947) , fundador de la compañía Ford Motor Company.

28 Freud, S. (Ed. 2011). *Introducción al psicoanálisis.* Alianza Editorial.

14. Del odio al amor

Sé el cambio que quieres para el mundo.

Mandela

Empecemos...

La calidad de nuestra relación con los demás y con nosotros mismos la determinarán las palabras empleadas hacia los demás en el primer caso…; y hacia nosotros mismos, en el segundo. Son muchas relaciones las que han mejorado o empeorado sustancialmente en función del lenguaje empleado. Detengámonos un momento a pensar en aquella conversación de la que siempre nos arrepentiremos de las palabras dichas, pues fueron esas mismas palabras las que cambiaron todo para mal. Palabras fugaces, tal vez, pero que quedaron ancladas en el corazón en forma de odio y rencor. Es difícil curar emociones que nos hacen tanto daño.

Sin embargo, detengámonos ahora a pensar aquellas bonitas palabras, igual de fugaces, pero que fueron pronunciadas desde el amor, y por eso mismo, nunca nos arrepentiremos de haberlas dicho. Pues, fue a partir de entonces cuando aquella relación mejoró para siempre.

En cualquier caso, palabras dichas o palabras escritas que se anclan en el otro o en ti, en el caso de que te hables a ti mismo. Palabras que son recibidas, y que no en vano, hacen remover lo más profundo, encienden el botón de lo más humano y también, de lo más instintivo, las emociones. En el caso de las palabras dichas, estas van acompañadas de expresiones que aún matizan y refuerzan más lo dicho. Expresiones faciales y corporales que, como veremos en este epígrafe, delatan lo pronunciado. Expresiones que hacen de los momentos de silencio el escondite perfecto de palabras.

En este libro, y precisamente, desde un lenguaje alejado del odio y del rencor, queremos empatizar todo lo posible con tu contexto. No estamos en tus circunstancias pero pretendemos ayudarte a analizarla. De nuevo, no te lanzamos ni vendemos trucos de magia, sino que te ofrecemos un modo de analizar y, posteriormente, decir las cosas, a hablar desde la consciencia de quien sabe que por muy fugaces que sean las palabras, estas no se las lleva el viento. Piensa que mediante las palabras se transmite y se recibe. ¿Es que acaso no quieres recoger lo que sembraste? Para recibir, basta esperar lo que diste disfrutando y sin esperar nada a cambio.

Identifica aquellas palabras que te hicieron perder la amistad de

alguien para siempre. Ahora no es momento de lamentos, sino de análisis y actuación. De hecho, en el siguiente capítulo (*El victimismo*) te ofreceremos las pautas para meditar más a fondo sobre ello. Y además, al saber identificar cuándo hablamos desde el lamento o cuándo desde la responsabilidad de los hechos, tendremos herramientas para reconocer los distintos modos que tengo para describir una emoción, o para narrar acontecimientos que nos hayan sucedido. Una vez identificadas las palabras que nos dañan o dañan a otros; una vez identificadas las palabras con las que nos amamos o amamos a otros, seremos capaces de elegir el modo en el que queremos compartirlas con los demás, o con nosotros mismos. Tú decides. Pero recuerda, las palabras, por muy fugaces que sean, no se las lleva el viento.

Las palabras son el canal por el que se propaga el amor o su antítesis: el odio. Esas palabras que suenan en nuestra mente se convertirán en creencias, pensamientos, acciones y gestos, que serán de amor o de odio en correspondencia con el discurso usado.

Todos conocemos a personas encantadoras de los que se disfruta de su mera presencia ¿Cómo hablan? Si nos detenemos a escuchar a las personas maravillosas, analizando sus palabras, descubriremos que su lenguaje es de amor y que están exentos de discursos de odio. Su lenguaje exterior es el reflejo del que tienen en su interior. Si sus palabras son bondadosas para los demás, lo más probable es que lo sean también para sí mismos. Es por eso que en el caso del amor, es posible que estemos viendo lo mejor de nosotros mismos en la otra persona. Como un espejo en el que nos vemos favorecidos, pues exactamente igual. Y también es por eso que en el caso del odio, estamos viendo lo peor de nosotros mismos en la otra persona. Como un espejo en el que nos vemos desfavorecidos, pues exactamente igual.

El odio se manifiesta de muchas maneras, una de las principales es la radicalidad en las expresiones. La guerra no empieza con disparos, sino con palabras radicales. Tras un rastro de sangre, suele haber palabras radicales en su origen.

Las personas que hablan desde el lenguaje del amor lo hacen desde la flexibilidad de sus planteamientos, como árbol movido por el viento que no se resiste inútilmente, sino que danzan bellamente, y precisamente esa flexibilidad es lo que los hace especialmente fuertes, capaces de resistir incluso los vientos más feroces.

Los beneficios de una flexibilidad cognitiva así como de un estado de ánimo positivo se han estudiado en psicología. Flexibles y positivos generamos soluciones más creativas e innovadoras ante los problemas, mejoramos nuestras estimaciones sobre nuestras posibilidades, somos más rápidos y eficaces en elegir una opción, favorecemos la toma de

decisiones complejas.

Pensemos en situaciones complejas en las que tenemos que tomar una decisión. Pensemos en cómo se haría desde un lenguaje negativo: «Odio la situación por la que paso. No encuentro el remedio. Siento que no tengo las riendas de mi vida. Es una agonía constante el hecho de no tener fuerza para tomar una decisión. Estoy hecho un caos». Pensemos en esas mismas situaciones complejas en la que también tenemos que tomar una decisión, pero ahora, desde el lenguaje positivo: «Es un trance de mi vida en el que tengo que decidir. Enfrentarme a este tipo de contratiempos me hace fuerte en lo emocional. Sin llegar a ser una situación fácil, hay que reconocer que como ser humano puedo equivocarme, o tal vez, acertar. Sin embargo, al margen del resultado, habré aprendido. De este modo, en la próxima situación que tenga que actuar, será más fácil, y aprenderé de los errores en el caso de que los haya».

En línea con lo anterior, y retomando la perspectiva del lenguaje negativo, se puede identificar la semilla del odio en cualquier expresión de contenido negativo hacia los demás, o a nosotros mismos. La crítica, la envidia, el reproche, el ataque, cualquier contexto de supremacía en la que nos consideramos mejores o más merecedores que los demás, etc.

Es fácil identificar las palabras de odio porque suelen ir acompañadas de microgestos faciales, que sabemos detectar de forma instintiva. *La cara es el espejo del alma*, dice el dicho. Y efectivamente, de manera automática y sincronizada, la cara es el espejo de la emoción que se está sintiendo en el momento presente. Las emociones que nos mueven de una forma visceral y con gran carga energética hacia el odio son el enfado y el asco. Son emociones muy fáciles de identificar de forma instintiva, pues son señales de peligro y alerta cuando están en las caras de los demás, y por lo tanto una importante señal para la supervivencia de nuestra especie. Hasta los perros tienen la capacidad de detectar esas emociones tan intensas en nuestros rostros.

Curiosamente, si hacemos una simple búsqueda en Google de la palabra *odio*, encontraremos básicamente rostros enfadados. Las personas que odian suelen estar en un estado de ánimo constante de enfado.

Es realmente complicado ser flexible en los planteamientos cuando se vive en la emoción del enfado o del asco. Más bien se produce lo contrario, rigidez y radicalidad en los planteamientos. En ese estado se dejan de admitir términos intermedios, para irse a los extremos. «Las cosas son blanco o negro», «Sí o no», «O conmigo o contra mí», etc. Suelen indignarse todos los días sobre las mismas cosas y siempre encuentran algo por lo que enfadarse. Además, el cabreo les durará

buena parte del día.

¿Te enfadas muy a menudo? ¿Tienes soluciones extremas para problemas complejos? ¿Propones soluciones que pasan por algún tipo de violencia? ¿Eres una víctima del estado de ánimo de enfado?

Si el estado de ánimo de enfado o de asco conducen a la rigidez cognitiva, al lenguaje radical, al odio, ¿se puede ser feliz en dicho estado? ¿Se puede ayudar a los demás a ser felices, si uno no lo es? ¿Se puede dar luz, si uno carece de ella?

Tener un lenguaje de amor es una decisión, lo que ocurre es que en la mayoría de las ocasiones no sabemos que lo es. Confundimos el «No se puede» con «No se sabe», y entre las dos expresiones hay un abismo. Con la segunda hay esperanza, pues se resuelve con conocimiento y toma de consciencia. Con un «No se puede», no hay horizonte positivo que visualizar.

Para erradicar el discurso extremo, el discurso del odio, hay que erradicar el estado de ánimo de enfado, y para ello se requiere primero comprender lo que nos pasa, ser conscientes de lo que nos ocurre. En muchas ocasiones damos por sentado que personas que conocemos saben lo que les pasa porque es algo evidente a todas luces por todos los demás. Pero las sesiones de *coaching* demuestran de forma repetida que solemos vivir de espaldas a nuestra propia realidad, a lo que nos ocurre, a la emoción con la que convivimos diariamente. Como Bruce Willis en la película *El sexto sentido*: todos sabían que estaba muerto, excepto él mismo. Es algo que cuesta trabajo comprender, pero muy a menudo el amigo o el hermano gruñón no lo sabe. Y aunque se lo hayan repetido en muchas ocasiones, le hayan dado mil pistas las personas que le rodean, sigue sin saberlo. La mayoría morirá sin saberlo. En algunas ocasiones, personas que han sido grabadas en vídeo en situaciones conflictivas responden con un «Ese no soy yo». Generalmente vemos a los demás, pero no nuestra propia conducta. Y es muy común que la conducta real y la conducta percibida propia no coincidan en absoluto. Y eso mismo que le ocurre a menudo a un amigo o persona ajena, y que vemos con tanta claridad, nos ocurre a nosotros mismos, pero no lo vemos.

¿Qué te repiten las personas que te quieren constantemente? ¿Qué es lo que no ves de ti mismo?

No naciste con tu forma de hablar, es una mochila que rellenaste en tu camino, principalmente en tu infancia. Y las mochilas igual que se llenan, se vacían, solo se requiere saber hacerlo.

Hablar con amor es una decisión. Obviamente es un objetivo que requiere tiempo y determinación. Si no nos diésemos ese tiempo, ¿cuánto nos estaríamos respetando? Todo cambio requiere de tiempo. El pim pam pum no existe, ni las reglas mágicas, ni trucos contenidos

en cinco puntos. Obviamente, todo puede ayudar, pero un cambio en la forma de hablar conlleva un cambio en las estructuras de nuestro cerebro. Quizás requiera crear nuevas conexiones neuronales, chispas de felicidad que harán nuestro paseo vital algo maravilloso. Tal y como propuso el neurofisiólogo Donnal Hebb[29], las conexiones sinápticas que tienen más actividad perduran, mientras las que registran menor actividad tienden a desaparecer. Esto nos revela la increíble plasticidad del cerebro, es una revelación extraordinaria: es posible darle la vuelta al más obtuso de los cerebros... La frase tan escuchada de «Yo es que soy así…» para justificar algo que no nos gusta de nosotros mismos, es infundada. Cada uno es como es, según en gran parte por las circunstancias que le precedieron, ambientales y genéticas; sin embargo, es una elección seguir siendo lo que se es. Como establece Rafael Echevarría[30] en su libro *Ontología del lenguaje*: «Nadie es de una forma de ser determinada, dada e inmutable, que no permita infinitas modificaciones».

Podemos cambiar, mejorar la versión de nosotros mismos. Probablemente, para un cambio personal de la envergadura que tratamos, se requiera dejar morir conexiones y propiciar el nacimiento de otras nuevas, desaprender pautas de lenguaje dañinas, para aprender otras que nos reporten beneficio. Algo así requiere paciencia, conocimiento y consciencia. Con esta obra no pretendemos que lo alcances. Nos conformamos si sirve para comenzar el tránsito a una nueva forma de ver el mundo, de hablarnos con amor, de vivir en dignidad y en felicidad.

Cuando algo nos pasa, quizás sea el momento de buscar los motivos que nos han llevado a esta comunicación insana con uno mismo: ¿Tal vez se ha priorizado la importancia que otorgamos a los demás por encima de la nuestra? ¿Puede ser que te quisieras convertir en el niño bueno que los mayores querían que fueses? ¿Qué creencias se han impuesto en ti para hacerte creer que no eres digno de ser feliz? ¿Por qué no vas en la búsqueda y el encuentro de lo que tanto deseas? ¿Qué piedra en el camino te impide alcanzar tus sueños? ¿Te dejas llevar por lo que dicen de ti y de lo que puedes conseguir, o por lo que tú crees que eres y tú crees que puedes conseguir? ¿Qué grado alcanza tu propia vulnerabilidad? ¿ Hacia dónde se inclina la balanza de tu vida; hacia tu vulnerabilidad o hacia tu felicidad? Si es lo primero, ya es hora de que dejes de ir a la deriva de lo de fuera. Sigue la tuya propia.

Veamos en el siguiente cuadro, algunos ejemplos de una comunicación interna insana como resultado de anteponer la imagen que se formen de ti, por encima de tu propio bienestar.

COMUNICACIÓN INTERNA INSANA-REFLEJO DE ESTADOS NEGATIVOS

No sé cómo solucionar esto. He perdido el control.
Lo hice mal. No actué como me dijeron.
Me odian, igual que yo los odio a ellos.
Tengo miedo de hacer esto que me gustaría. Es muy arriesgado. Y además, no cuento con la aprobación de nadie.
Si hago esto, puede que no salga bien,
y no sé qué va a pasar.
¡Qué sufrimiento! Nadie soportaría lo
que yo estoy padeciendo (mártir).
La vida es dura, hay que sufrir mucho para conseguir algo.
¡Qué injusticia! No veo la salida. Nadie me ayuda.
Tengo que conseguirlo, aunque me cueste sudor y lágrimas. Mi familia estaría muy orgullosa de mí.

Analicemos cada una de las estructuras enunciativas de los ejemplos del cuadro anterior:

1. No sé cómo puedo solucionar esto. He perdido el control.

—*Las connotaciones asociadas a la negación.* Como indicábamos en otros epígrafes anteriores, la negación tiene un poder de negatividad inmenso. A ella se acompaña el verbo saber (sé), que denota conocimiento, y con él multitud de capacidades para conseguir el logro.

—*El modo:* con el adverbio modal *cómo* indicamos el modo en el que se lleva a cabo la acción.

—*Negar el avance:* el verbo *solucionar* refleja eficacia, resolución. Sin embargo, tengamos en cuenta que se antecede de expresiones que reflejan desconocimiento.

—*Afirmar el vacío*: de igual modo, el verbo perder, *he perdido*, se formula en afirmativo. Un verbo lleno de connotaciones negativas, pues implica, al fin y al cabo, «dejar algo que se tuvo». Y precisamente, lo que se ha perdido es «el control», o la capacidad de observación, análisis, y actuación sobre algo.

2. Lo hice mal. No actué como me dijeron.

—*Lo hice mal*. El hablante afirma con rotundidad que el acto llevado a cabo está mal. El adverbio modal mal lleva asociada una carga moral de culpa. (Ver capítulo..., dedicado a la culpa).

—*No actué cómo me dijeron*. El hablante especifica el motivo de esa sensación de culpa. El niño interior al que tantas veces aludimos

en este libro no hizo caso a terceros. Se siente mal porque antepuso la opinión de terceros a la suya propia. Obviamente, como incidimos en varias partes de la presente obra, los ejemplos no se pueden generalizar. Es necesario contextualizar en unas determinadas circunstancias.

3. Me odian, igual que yo los odio a ellos.

—Este ejemplo ilustra lo explicado en los primeros epígrafes de este libro. El comportamiento percibido de los demás hacia mí es un reflejo o espejo de mis sentimientos interiores.

4. Tengo miedo de hacer esto que me gustaría. Es muy arriesgado. Y además, no cuento con la aprobación de nadie.

—*Tengo miedo de hacer esto que me gustaría.* El miedo como emoción también es tratado en distintos capítulos de esta obra. En el ejemplo se refleja cómo la emoción del miedo paraliza proyectos o sueños. Como se dirá más adelante, el miedo impide convertir en objetivos los sueños.

—*Es muy arriesgado*. ¿Cuántas veces nos decimos que algo es arriesgado sin saber si, a ciencia cierta, es o no arriesgado? Las personas pesimistas suelen asociar un riesgo poco probable con un riesgo posible. Por tanto, autoafirmarse que algo es arriesgado es una manera de justificarse la paralización ante una acción.

—*Y además, no cuento con la aprobación de nadie*. De nuevo, la necesidad de una aprobación exterior como creencia instalada en la mente.

5. Si hago esto, puede que no salga bien, y no sé qué va a pasar.

—En el pesimismo que caracteriza al lenguaje interior suelen ser frecuente las estructuras condicionales. Inconscientemente se establece una condición de que «en caso de llevar a cabo el cambio, el proyecto o un determinado acto que nunca antes se ha hecho, algo negativo puede pasar». En definitiva, estas estructuras condicionales no son más que el reflejo de una inseguridad interior. Cuando pasamos de la niñez a la edad adulta, a través de la adolescencia, tendemos a pensar en futuro.

En lugar de vivir el presente, anteponemos los hechos que, hipotéticamente, pueden ocurrir en un futuro. ¿Por qué suelen ser felices los niños? Probablemente porque viven más el presente.

6. ¡Qué sufrimiento! Nadie soportaría lo que yo estoy padeciendo.

—*¡Qué sufrimiento!* Con el adverbio exclamativo qué enfatizamos la sensación de angustia interior, le damos aún más fuerza.

—*Nadie soportaría lo que yo estoy padeciendo.* Se trata de un enunciado extremadamente pesimista que confirma mediante adverbios de carácter absoluto (*nadie*) el mayor sufrimiento asociado a la persona que se dice o dice este enunciado. De hecho, el perfil de personas que suelen hablarse de modo victimista también es analizado en otro capítulo de este libro. Insistimos en la idea de que el dolor es inevitable a lo largo de la vida. No hay receta mágica para evitar el dolor y vivir en un estado de continua felicidad. Sin embargo, como se verá más adelante, es nuestra actitud la que determinará el grado de sufrimiento ante los sucesos dolorosos que nos acontecen.

7. La vida es dura, hay que sufrir mucho para conseguir algo.

—Vuelve a ser una sentencia de carácter absoluto, porque se afirma sin cuestionar nada. Se enuncia como una creencia fuertemente instalada. Así pues, tras la creencia «la vida es dura» aparece una perífrasis modal de obligación («hay que sufrir mucho»). Es decir, «sufrir» no es una opción que puede ocurrir o no; sino que se formula como una obligación.

8. ¡Qué injusticia! No veo la salida. Nadie me ayuda.

—De nuevo, el mismo patrón que veíamos en un enunciado anterior. Una palabra de sentido negativo, *injusticia*, antecedida por el *qué* exclamativo que la enfatiza y le otorga aún más fuerza a la negatividad expresada.

—A continuación, apreciamos una vez más un enunciado de modalidad enunciativa negativa: «No veo la salida». Posteriormente, otro enunciado con la presencia de un pronombre indefinido, *nadie*; que también implica negación:

«Nadie me ayuda». Como vemos en todos estos enunciados, se suceden una serie de negaciones sin el más mínimo atisbo de esperanza.

9. Tengo que conseguirlo, aunque me cueste sudor y lágrimas. Mi familia estaría muy orgullosa de mí.

—*Tengo que conseguirlo.* Las perífrasis verbales de obligación (tener que + infinitivo) son estructuras frecuentes en el habla de personas exigentes consigo mismas. Este perfil de persona también será analizada en epígrafes posteriores de este libro. Suele ser gente que todo lo concibe a base de esfuerzo y sacrificio, imponiéndose reglas («*aunque me cueste sudor y lágrimas*»). Suelen formularlo todo como reglas o como castigo autoimpuesto. Todo como una obligación que hay que cumplir sin cuestionar nada. No conciben el placer en los actos, sino la obligación, el esfuerzo y el sacrificio. En este caso, de nuevo, se antepone una finalidad *extrapersonal* en los objetivos del acto, que se formula como obligación.

—Si sustituimos el «tengo que…» por el «voy a …» eliminamos esa carga de obligación que otorgamos a la mayoría de las acciones.

Todos los enunciados anteriores son patrones de una comunicación insana y dañina con nosotros mismos. En cualquier caso, cuando nuestra comunicación interna es insana, nos sumergimos en estados emocionales que pueden hacernos incluso enfermar a la larga.

Este libro pretende mostrarte, desde un punto de vista psicolingüístico, las claves para que puedas analizar tu forma de hablar, para que seas consciente del gran peso que ejercen en tu mente las estructuras de carácter negativo, así como de su potencial para estructurarlas de otra forma. Formas más adaptadas al presente, sin tantas condicionales que determinen un desastroso futuro. Formas y enunciados adaptados a tu propia persona, a tus propios sueños, en las que no tengan un lugar privilegiado las creencias y los elementos foráneos a tu propia persona, a tu propia felicidad. Cuando cambies tu forma de hablar, de hablarte, habrás cambiado. Un lenguaje interior caracterizado por el amor propio y el respeto a uno mismo. Además, este lenguaje interior sano y ecológico constituye una herramienta imprescindible para que, posteriormente, en la comunicación hacia los demás, se refleje, precisamente, lo mismo que tú te ofreces a ti, amor y respeto.

Veamos, pues, de qué modo se pueden formular los enunciados anteriores con un lenguaje positivo que no nos haga tanto daño.

CAMBIO DE UNA COMUNICACIÓN INTERNA INSANA

No sé cómo solucionar esto. He perdido el control.	Ahora, me cuesta ver la solución. Más adelante lo veré más claro. Voy a pensar cuál puede ser la mejor opción para mí.
Lo he hecho mal. No es lo que me dijeron.	Ya lo hice, parece que no gustó. Aunque lo importante es que yo quedé conforme.
Me odian, igual que yo les odio a ellos.	Tenemos diferencias. Trataré de comprender desde qué foco lo trato y desde qué foco lo tratan ellos.
Me gustaría hacer esto, pero me parece muy arriesgado. Además, no cuento con la aprobación de nadie.	Tengo miedo de hacer esto, porque en principio parece muy arriesgado. Y cuando lo haga varias veces, me sentiré seguro. Al hacerme feliz, mi familia y amigos terminarán alegrándose.
Sabré si saldrá bien cuando lo haga.	Si hago esto, puede que salga bien, no sé qué va a pasar.
¡Qué sufrimiento! Nadie soportaría lo que yo he padecido. (mártir)	Ahora estoy pasando por una situación difícil, pero todo es transitorio. Voy a pensar qué puedo hacer para sentirme mejor.
La vida es dura, hay que sufrir mucho para conseguir algo.	Puedo conseguir mis metas disfrutando del proceso, y al final sentiré satisfacción personal.
¡Qué injusticia! Nadie me ayuda.	A veces resulta difícil encontrar la razón y el sentido a lo que sucede. Pensaré qué puedo hacer para mejorar la situación. En el caso de que no dependa de mí, pediré ayuda.
Tengo que conseguirlo, aunque me cueste sudor y lágrimas. Mi familia estaría muy orgullosa de mí.	Trabajo en esto con alegría, y si lo consigo, esto me hará feliz y los que me quieren se alegrarán por ello.

Analicemos las diferencias entre las estructuras de enunciados que nos hacen daño frente a aquellas que reflejan amor y respeto hacia uno mismo.

COMUNICACIÓN INTERNA NEGATIVA	LENGUAJE POSITIVO. CARACTERÍSTICAS MÁS FRECUENTES
Presencia de fórmulas que indican negación: no, nunca, nadie...	Presencia de fórmulas afirmativas, expresiones preposicionales o adverbios de connotaciones positivas: sí, por suerte, afortunadamente...
Uso de verbos de connotaciones negativas o con significado vinculado al sufrimiento: sufrir, soportar, padecer...	**Uso de verbos de connotaciones positivas o con significado vinculado a la esperanza: creer, conseguir, lograr...**
Presencia de expresiones que indican absoluta totalidad, formuladas a modo de sentencia: nunca, nadie, todas las veces...	Empleo de expresiones que indican relatividad: a veces, en algunos momentos, en algunas ocasiones...
Adjetivos que implican dureza o malestar: injusto, duro, desagradable, difícil...	Adjetivos que connotan bienestar: perfecto, estupendo, agradable, fácil...
Sustantivos que aluden al sufrimiento y a la pérdida: malestar, dolor...	Sustantivos que aluden al contento personal y al logro: satisfacción, sentido, alegría...
Verbos que indican obligación: deber, tener que...	Perífrasis verbales que indican generosidad, alivio y compasión: ayudar, cooperar, colaborar, querer, amar...
Sustantivos que hacen referencia al esfuerzo extremo y al sacrificio: sudor, lágrimas, carga, problema ...	**Sustantivos que conciben el trabajo como crecimiento y logro: meta, premio, ventaja, reto...**
Verbos que reflejan indignidad: humillar, mendigar, detestar...	Verbos que reflejan dignidad y respeto hacia uno mismo, y en consecuencia, hacia los demás: elegir, embriagarse, aportar,

crecer,...

Todos estos rasgos lingüísticos nos ayudarán a tomar consciencia de cómo nos estamos hablando, de cómo nos concebimos a nosotros y, en consecuencia, al entorno. Y a partir de ahí podemos incluso autoevaluarnos, si existe o no un problema. Y en el caso de no estar bien con nosotros mismos, empezar a pensar en posibles alternativas. Usar con más frecuencia un lenguaje positivo nos ayudará a mirar la realidad con otras gafas. Veamos, pues, de qué modo se puede concebir y después contar una misma realidad.

Desde esta obra te invitamos a emprender un camino hacia el cambio. Es lo que muchos autores denominan *el despertar*. Basta con tocar un poco ese estado de consciencia para comprender que hemos vividos buena parte de nuestras vidas dormidos. Conforme el lenguaje interior vaya cambiando, iremos observando cómo todo a nuestro alrededor cambia. El mundo dejará de ser tan negativo para convertirse en un espacio exótico y maravilloso. Como dijo Mandela: «Sé el cambio que quieres para el mundo». Empecemos.

---

29 Brown RE, Milner PM. *The legacy of Donald O. Hebb: more than the Hebb synapse*. Nat Rev Neurosci 2003; 4:1013–9.

30 Echevarría, R. (2013). *Ontología del lenguaje*. Ed. Granica.

15. El lenguaje del victimismo

De que nos hablemos como personas responsables o víctimas va a depender buena parte de nuestra felicidad.

El victimismo es, sin duda, unas de las formas más autodestructivas de tratarnos. Supone no asumir la responsabilidad propia en los acontecimientos, de nuestra realidad y de nuestro futuro. En estado victimista, nada está en nuestras manos, sino en las manos de otros (del jefe, del sistema, de los políticos, de los ricos, del mundo, etc.).

Las personas que hablan desde el victimismo suelen sufrir mucho dolor, porque se sienten maltratados por los demás y especialmente desafortunados, y tanto sufrimiento termina reflejándose en el rostro, pues en muchas ocasiones la cara refleja la salud mental. Las personas victimistas tiene cara de sufrimiento, y a veces derivan en depresión.

Una de las principales tareas de los *coaches* a través de sus sesiones es sacar a las personas del «modo victimista» para pasarlas al «modo responsabilidad». La diferencia es enorme, pues en este segundo modo hay acción, y con la acción, cambio y esperanza. El victimismo produce lo contrario, inacción y desesperanza. Todos podemos tener rachas en las que asumamos el rol de víctima; ahora bien, la gravedad reside en el hecho de que estas rachas se convierten en un estado de vida constante. Es entonces cuando el victimismo empieza a formar parte de nuestros rasgos personales.

Cuando en el proceso de *coaching* se elimina ese rasgo de victimismo constante y se sustituye por un rol activo, entra en juego el compromiso con uno mismo. Esta responsabilidad está marcada por la creencia que tenemos en la posibilidad de intervenir en cualquier cuestión. Según Rotter[31], cuando el foco de causalidad de los éxitos y fracasos se atribuyen a uno mismo (*locus de control interno*), nos encontramos ante personas que tienen mayor autoeficacia y éxito. Dicho de otro modo, a las personas que creen que son responsables de sus éxitos y fracasos les va mejor que a los que creen que todo se debe a las circunstancias, el destino, la suerte etc. Estas últimas atribuyen sus éxitos y fracasos al exterior (*locus de control externo*). Los resultados no tienen relación con la conducta y termina conllevando a la inacción y a la falta de esfuerzo: «¿Para qué voy a hacer nada si no depende de mí, sino de las circunstancias?». Es realmente difícil tener éxitos cuando no se cree que dependen en gran parte de uno mismo.

Existe por otra parte dentro de los sesgos del yo lo que se conoce como las atribuciones autoensalzadoras, en las que nos reconocemos

los éxitos, o las autoprotectoras, en las que atribuimos nuestros fracasos a causas externas para de esta forma declinar nuestra responsabilidad en un intento de preservar nuestra autoestima. A la vez, y sin saberlo, nos estamos alejando de nuestras metas, y a la larga nuestra autoestima quedará más resentida. Sería algo así como «los éxitos para mí y los fracasos para los demás». Entender que tenemos parte de responsabilidad también en nuestros propios fracasos es importante para poder aprender de la experiencia y seguir creciendo en nuestra autorrealización. «Cuando pierdas, no pierdas la lección», dice el Dalái Lama[32]. Si reconocemos parte de nuestra responsabilidad con autocompasión, sin culpa, desde una perspectiva crítica positiva, podremos ayudarnos a alcanzar nuestras metas sin resentir nuestra autoestima, nuestro bienestar.

De que nos hablemos como personas responsables o víctimas va a depender buena parte de nuestra felicidad. ¿Nos estamos respetando cuando nos compadecemos, cuando nos negamos la capacidad de influir y crear nuestro destino, cuando no confiamos en nosotros sino en el azar?

Analiza a las personas que conozcas y que hayan tenido éxito, comprobarás que no hablan de modo victimista.

Seguro que conoces a personas que son muy victimistas, las que en muchos casos se han denominado *tóxicas*. Efectivamente, las personas tóxicas restan mucha energía a los demás, nos vacían literalmente, y sobra decir que cuanto más distancia pongamos con respecto a esas personas, mejor, porque sería la manera de que nos estuviésemos respetando y cuidando a nosotros mismos. Cuando esa distancia no es posible porque pertenece a nuestro círculo cercano, al menos sería recomendable controlar el tiempo en el que nos exponemos a la pérdida de energía. Suelen ser personas que están siempre quejándose y lamentándose de la vida que, como dicen, les ha tocado vivir. Sin embargo, suele ser habitual que lo hagan de forma inconsciente. Se trata simplemente de una forma de escudarse frente a la responsabilidad que podría tomar en sus acciones. Así pues, en lugar de tomar un rol activo en las acciones para poder cambiar la situación, lo que hacen es echar la culpa de lo que le ocurre a aspectos externos a su personalidad.

Independientemente de que conozcamos a personas muy victimistas, la realidad es que casi todos lo somos en ocasiones, aunque no seamos conscientes de ello. Las emociones básicas asociadas al victimismo son la tristeza o la ira, y será a lomos de estas emociones donde cabalgaremos en modo automático. Si conocemos el lenguaje victimista podremos identificarlo fácilmente en los demás y en nosotros mismos. Una vez que tomamos consciencia, el galope desbocado del caballo se detiene y empezamos a gestionar la

situación, dejamos de estar en automático. Para ello, necesitamos reconocer el victimismo, para que podamos identificarlo en nosotros mismos. Justo en ese momento en el que lo identificamos, sucede algo maravilloso. Es un momento en el que la cadena de pensamientos se detiene, se hace un breve silencio en nuestro propia comunicación interna. Es lo que se conoce como *aprendizaje*, o *toma de consciencia*. Justo en ese momento mágico nos damos cuenta de que estamos hablándonos como víctimas. A partir de ahí retomamos lo que nos hemos dicho previamente, pero con matizaciones, con cambios. Identificar lo que nos está pasando, parar el automático, tomar el control, es vivir consciente.

«Suspendí porque el profesor me tiene manía» o «porque el examen fue muy difícil» o «porque el profesor no explica bien». ¿Te suena? El victimismo nos acompaña desde edades tempranas porque es una respuesta rápida y fácil para nuestros problemas. Lo que nos dice la psicología y el sentido común es que las personas que tienen más éxito son las que dicen «Suspendí porque no estudié suficiente, estudiaré más» (*locus de control interno*). Abordarlo de forma responsable funciona mucho mejor incluso hasta cuando el profesor nos tiene manía o explica mal, o el examen es difícil. Sin embargo, mediante los enunciados de carácter victimista lo que hacemos es adoptar una visión pesimista ante la vida, creándose un ambiente de malestar y desconfianza tanto en la persona victimista como en todo cuanto le rodea. Todo ello nos conduce a sentimientos como el rencor, el odio, la ira o la intolerancia hacia personas o hechos que culpamos de nuestra triste situación.

Existe cierta tendencia inconsciente y natural a culpar a otros cuando nuestros planes no salen según lo previsto. ¡Qué duro es aceptar los fracasos! ¡Qué tentador y fácil es justificar lo que nos ha pasado culpando al prójimo! ¡Que otro cargue con la culpa! A todos nos ha pasado, porque es más confortable vivir en el autoengaño que con una verdad incómoda que nos remueve por dentro. Quizás sea más confortable, pero cuanto más autoengaño, más lejos de la realidad, más alejado de poder alcanzar nuestros retos y metas. Será como el alumno del ejemplo: no aprobará hasta que aborde el fracaso desde la responsabilidad propia.

Si algo nos hizo sentir mal, no salió según nuestras expectativas, toca analizar el hecho con responsabilidad propia, usando el pronombre YO. La capacidad de acción que tiene cada persona es siempre sobre sí misma, incluso cuando la propia acción personal influye en otras personas. Si algo no sale como espero, llegó el momento de responder preguntas con YO. ¿Qué responsabilidad tengo YO en lo que ha pasado? ¿Qué puedo hacer YO para mejorar esta situación? Es decir, es hora de abandonar las causas externas a MI

voluntad. Las preguntas y respuestas realizadas desde la responsabilidad propia trazan un camino, un plan, invitan a la acción, al cambio. Si reflexionamos sobre lo sucedido hablando de otros, no haremos nada por solucionarlo, y muy probablemente «los otros» tampoco, por lo que todo seguirá en un estado de continuo lamento.

Puede ser muy tentador justificar el victimismo con la mala fortuna. Personas que sufren algún tipo de duelo que suponga pérdida: la muerte de un ser querido, la enfermedad, una separación, perder el trabajo o un bien, etc. Obviamente la pérdida conlleva duelo, y con ello la emoción de la tristeza, forma parte de la programación de nuestra especie. Es común que aflore el victimismo en los momentos difíciles, ante trances duros, en los que seguimos culpando al prójimo de lo que nos ha pasado, en este caso a Dios. ¿Por qué esto ahora?, como si alguien hubiese elegido el momento. ¿Qué he hecho para merecer esto? Como si alguien supremo impartiera castigo a los que se lo merecen. ¿Por qué a mí?, como si alguien te hubiese elegido. El hecho de que es muy comprensible y común que el victimismo surja en estos momentos duros, pero eso no implica que tenga utilidad alguna; al contrario, nos ancla a momentos trágicos, a estados emocionales que nos dañan. El victimismo prolonga los trances y retrasa la aceptación de los problemas, la responsabilidad propia y por lo tanto los cambios que son necesarios.

Incluso en estas situaciones, las preguntas y las respuestas deben ser hechas desde la responsabilidad propia. Ejemplo: «Y a partir de ahora, ¿qué puedo hacer YO para vivir feliz? Con mi nueva situación, mi nuevo punto de partida. ¿Qué está en mi mano para hacer el tránsito vital lo más liviano y digno posible?». En los momentos complicados, llegar al punto de aceptación en el que te haces las preguntas adecuadas es difícil, lleva tiempo; pero el camino siempre será más corto si sabemos identificar el victimismo y aprendemos a hablarnos con responsabilidad.

Las personas victimistas suelen encomendarse a la suerte y hablan de la suerte de los demás, negándoles así el mérito que hayan podido tener en la obtención de sus resultados. Confiar en la suerte es un pensamiento pobre que conlleva inacción. No en vano, las personas que tienen éxito suelen usar la famosa frase «no dejar nada al azar». Y aunque no se puede negar que siempre hay un pequeño margen que depende de la suerte, aferrarse a ella es casi una garantía de fracaso en las metas y retos que se pretenden. Cuanto menos margen se deje a la suerte, mejor.

El victimismo es una reacción fácil y cómoda con la que nos ahorramos afrontar y aceptar la realidad. De paso, conseguimos la comprensión y el afecto de los demás, algo que es sumamente importante para personas que sienten carencias al respecto. Cuando

somos bebés, descubrimos pronto que el llanto es una buena estrategia para conseguir comer, que nos abracen, que nos atiendan. Es la manera que tienen de comunicarse con los adultos y así cubrir sus necesidades. Pronto descubren que el llanto se puede fingir y que, de igual manera, se recibe la atención de los demás. El victimismo puede ser una estrategia inconsciente de algunas personas para recibir atención para recibir un falso amor, porque en realidad lo que se recibe con el victimismo es compasión. Ciertamente, el victimismo conmueve a los demás, que se sentirán afligidos por la desdicha personal. Aunque con el tiempo todo cansa. En el caso de que se detecte que necesitamos más atención y afecto, es mejor pedirlo tal cual, ¿no crees?, o bien preguntarse: ¿Qué me pasa a mí que necesito ser víctima para recibir atención?

La vida es una decisión. ¿Queremos ser un paño de lágrimas para los demás y nosotros mismos? «Qué mala suerte tengo siempre», «Pobrecito, qué mal le ha ido», o queremos ser la persona que se sobrepuso a las adversidades.

En el mismo instante en el que se toma consciencia de que estamos en modo victimista, es el momento idóneo para preguntarse y sustituir la tercera persona el/ellos por el pronombre personal YO. ¿Qué cuestión no quiero aceptar YO?, ¿Para qué estoy siendo victimista?, ¿Necesito la atención y afecto de otros?, ¿Qué puedo hacer YO para cambiar la realidad que no me gusta? Como se puede apreciar en todas estas reflexiones que podemos usar en nuestra comunicación interna, el «tú» o «los demás» han sido sustituidos por el «yo»; es decir, se trata de un lenguaje constructivo en el que se toma una actitud responsable frente a las acciones. Es un lenguaje que se aleja de culpabilidades y de ataques hacia aspectos externos a la persona. Ahora el sujeto no es «el vencido», sino la persona que se siente con fuerza y energía para afrontar la situación que vive.

---

31 Rotter, J. (1975) *Personality*. Ed. Scott, Foresman.
32 Líder espiritual del budismo tibetano.

16. El lenguaje del pesimismo

«Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo».

Nietzsche

Un lenguaje pesimista es autodestructivo, porque en él no hay horizonte de esperanza, de cambio o mejoría; y en el ser humano la esperanza es fundamental. Viktor Frank fue un psiquiatra judío que sobrevivió a los campos de concentración nazi. En su libro *El hombre en busca de sentido*[33] escribió: «Cualquier tentativa para combatir la presión psicopatológica del campo sobre el prisionero, por medios psicoterapéuticos o de otra índole, debía encaminarse a fortalecerlo interiormente señalándole una meta futura a la que aspirar, un objetivo por alcanzar». Las enseñanzas de Viktor Frank han inspirado al mundo y nos han revelado que, incluso en la situación más adversa imaginable, las metas, la esperanza, pueden mantenernos vivos. «Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo», sentenció Nietzsche.

En el mismo sentido, ha sido motivo de mucho estudio y reflexión la aventura de Ernest Henry Shackleton[34] con su tripulación en el barco *Endurance* en 1914, en el intento de cruzar La Antártida. El barco quedó atrapado en el hielo. Shackleton consiguió que toda su tripulación sobreviviera tras estar más de dos años aislados, en unas condiciones realmente duras que fueron registradas por el fotógrafo de la expedición. La clave del éxito del capitán fue dar tareas, mantener siempre ocupada a la tripulación. El capitán asignaba pequeñas metas diarias, que generaron movimiento, y el movimiento genera esperanza. Cuando no hay esperanza caemos en lo que llamó el psicólogo Martin Seligman[35] *indefensión aprendida*. Es un estado en el que no hay esperanza, no hay movimiento. No en vano las personas con depresión suelen permanecer en cama o en el sofá. He aquí uno de los secretos para escapar de una emoción negativa que nos está afectando demasiado: el movimiento. Si tomas consciencia de que has caído en un estado emocional dañino, que te estás hablando sin amor ni respeto y te está costando salir de ese estado, ¡muévete! Sal a pasear o haz deporte. También funciona muy bien bailar o saltar. Es muy difícil tener pensamientos negativos bailando o saltando. En todo caso, no se pierde nada por probar.

El pesimismo es la antítesis de la esperanza, lleva a la inacción, forma parte de un lenguaje de rendición.

Fue Martin Seligman, el pionero de la psicología positiva, quien

sostuvo que la felicidad se basa en nuestras fortalezas internas y virtudes, como son el sentido de humanidad, la templanza, la persistencia y la capacidad de llevar una vida significativa. El polo opuesto, describe el psicólogo, sería mantener un estilo explicativo pesimista. Las personas con un estilo explicativo pesimista explican las causas de sus fracasos como internas (provocadas por ellos mismos), estables (se quedan) y específicas. Paradójicamente cuando tienen que valorar sus éxitos lo hacen precisamente en sentido contrario, como externas, inestables e inespecíficas. Dicho de un modo más simple, cuando algo sale mal es siempre por mi culpa; cuando sale bien no es gracias a mí, sino a la casualidad, la suerte, etc. Con un patrón de personalidad pesimista, es realmente complicado tener algún entusiasmo por algo, que las relaciones con los demás sean de calidad, que surjan proyectos o iniciativas relevantes. Nos movemos porque creemos que podemos lograr metas y objetivos, y los pesimistas no creen en las nuevas oportunidades. «Pueden porque creen que pueden», decía Virgilio. Si no se cree, ¿para qué moverse?, ¿qué sentido tendría? Una vida apática espera a los pesimistas, su inconsciente se ocupará de que así sea.

No hay duda de que los pesimistas son crueles consigo mismos. Su forma de tratarse, de hablarse, no es de amor y el respeto hacia uno mismo. Suelen caer en la indefensión aprendida, en la que la persona se convence de que sus conductas voluntarias no influyen en absoluto en el logro de los resultados deseados. Esto lleva a la disminución de la actividad, a aumentar la apatía y a la tristeza extrema. Nos deja a los pies de la depresión. El positivismo favorece a que tengamos una vida más placentera, ayuda a incrementar la felicidad. Y para ello, resulta crucial una motivación que nos otorgue y nos dé ganas de vivir. Esa motivación puede venir dada por un trabajo, por una formación, por un viaje, por una persona.

Es importante diferenciar el concepto pesimista con estar triste. Las emociones tienen una función para nosotros. La tristeza también, aunque nos pueda resultar desagradable, tiene la función de reintegrarnos de una pérdida, dirigir la atención a procesos internos favoreciendo la autoevaluación, la reflexión, la introspección y un análisis constructivo y realista. También favorece los vínculos sociales, pues se suele buscar ayuda o cobijo cuando se está triste. Igualmente actúa como señal que nos informa de una situación conflictiva en la que se debe proceder con cautela. Por lo tanto, de vez en cuando, vendrá a visitarnos y debemos permitírnoslo, pues sentir tristeza es respetuoso con nosotros mismos, siempre que no se convierta en un estado prolongado. Sentir emociones es natural y por ello respetarnos a nosotros mismos. Ser pesimista es todo lo contrario.

Independientemente de que todos conocemos a personas que tienen

un patrón pesimista, en mayor o menor medida, la mayoría somos pesimistas en alguna ocasión. La emoción que nos sumerge en el pesimismo es la tristeza, y será a lomos de la tristeza cuando nos hablaremos con mayor crudeza sobre nosotros mismos, cuando cerraremos puertas a la esperanza. Es muy difícil evitarlo porque somos seres emocionales. Lo importante es detectar cuándo está pasando, tomar consciencia en ese mismo instante. Desde ese momento podremos cambiar o matizar la dureza de las palabras que nos dedicamos a nosotros mismos. Es difícil cambiar a un patrón de lenguaje positivo con la lectura de un libro. Si ya es difícil cambiar un simple hábito, aún más complejo es pasar a un nuevo lenguaje, una nueva forma de hablarnos, un nuevo esquema, en la que hacemos hincapié en algunas palabras y desterramos otras, como propone el lenguaje positivo. Para ello, se requiere de ejercicio diario, de un proceso de cambio que nunca acaba. Sin embargo, y como proponemos, es muy fácil tomar consciencia del daño que nos hace el pesimismo, así como identificarlo en los demás. Si conocemos sus claves, su patrón, nos será fácil incluso identificarlo en nosotros mismos para cuando suceda, rectificar, pues las palabras que nos decimos son una decisión al fin y al cabo.

No en vano, a través del lenguaje podemos despertar emociones en los demás y también en nosotros mismos cuando nos estamos hablando. Un lenguaje positivo genera endorfinas, también conocidas como *hormonas de la felicidad*. Un lenguaje positivo está constituido por palabras que despiertan en nosotros una serie de mecanismos biológicos que favorecen un estado de felicidad. De hecho, como se trata en varios epígrafes de este libro, ciertas palabras causan un efecto en nosotros parecido a lo que serían *botones emocionales*. Cuando nos halagan, sube nuestra autoestima y se disipa un estado de energía positiva, que puede llegar incluso a alegrarnos el día. Y todo ello se refleja en el rostro de la persona a la que han hablado de forma bella, de forma bonita. Una cierta luz se ilumina en su rostro o brilla en sus ojos. Rasgos todos ellos que nos hacen ver que la persona se siente feliz, se siente valorada o querida. Además, muchas veces estos efectos despertados por un tipo de lenguaje positivo se convierten en un ejercicio de reciprocidad y de correspondencia mutua. Así pues, del mismo modo que se despiertan en nosotros emociones bonitas porque nos han hablado con un lenguaje positivo, podemos hablarnos a nosotros mismos con respeto y amor propio, despertando así la motivación intrínseca de las distintas acciones que nos mueven cada día.

En el polo opuesto, están aquellas palabras que nos dañan, que denigran nuestra dignidad a lo más bajo, haciendo desaparecer todo atisbo de autoestima necesaria para esa motivación o movimiento del

que veníamos hablando. Como personas y como seres humanos dignos de respeto no debemos permitir que nadie nos hable haciéndonos daño ni denigre nuestra autoestima. Cuando esto ocurre, las consecuencias son nefastas y llegan a dañar la imagen que tenemos de nosotros mismos. Es entonces cuando pueden comenzar a hacerse eco en nuestro lenguaje interior frases como las siguientes: «Es imposible», «No vale para nada», «Nunca voy a ser capaz», «Jamás lo conseguiré», «Con la suerte que tengo...», «No valgo», «No me quieren», «No me valoran», etc.

Nada tiene que ver este tipo de expresiones negativas con enunciados caracterizados, por el uso de un lenguaje positivo como los siguientes: «Cada día compruebo, gracias a mi trabajo y constancia, que muchos sueños se pueden conseguir», «Vale la pena creer en aquello que uno hace», «Los objetivos que voy logrando me hacen ver mi capacidad así como el modo de potenciarla», «Si he conseguido esto, también puedo conseguir aquello otro», «Si persevero, la probabilidad de conseguir aquello que quiero aumenta», «En el proceso hacia la consecución o logro de mis objetivos veo aumentada mis competencias», «Cuanto más me respeto a mí mismo, más me siento respetado», etc.

---

33 Frankl, Viktor (1995). *El hombre en busca del sentido*. Ed. Herder.

34 Ernest Henry Shackleton (Kilkea, condado de Kildare, Irlanda, 15 de febrero de 1874 - Georgia del Sur, 5 de enero de 1922). Explorador polar anglo-irlandés.

35 Abramson, Lyn Y., Seligman, Martin E., Teasdale, John D.(1978) «La indefensión aprendida en humanos: crítica y reformulación». *Journal of Abnormal Psychology, Vol. 87 (1), febrero de 1978, 49-74*.

17. Las reglas
La felicidad condicionada

Puede que detrás de tus mayores problemas tan solo haya burdas reglas.

Es crucial partir de una premisa: la felicidad es innegociable, no se regala, no se condiciona. Sin embargo, en las sociedades occidentales la culpa y el autocastigo ha sido fuente de redención en algunas religiones. Se nos ha enseñado culturalmente a pagar por nuestros actos o pensamientos, cuando no coincide con el deseo social, a pesar de que no supongan mal alguno. Por ello, muchas personas reprueban su propia conducta o se frustran por no conseguir un objetivo. Consideran que tienen que pagar un precio por ello. Increíblemente, se autocastigan a lomos de las emociones de culpa o vergüenza. Es difícil descargarse de esa sensación de culpa, aun a sabiendas de que el único conocedor del supuesto error eres tú. Nos autoculpamos y nos autocastigamos sin cesar a lo largo de nuestra vida, nos asignamos un duro veredicto. De este modo, la palabra culpa tiene una gran carga negativa, incluso puede llegar a dañar seriamente nuestra autoestima. Cuando aplicamos a nuestras propias vidas esta palabra solemos actuar como nuestro peor juez, autoasignándonos un castigo sin compasión con nosotros mismos.

Y en el trasfondo de todas estas sentencias crueles y severas residen los escenarios de nuestra cultura, de nuestra sociedad y de nuestra niñez. En la misma línea, son numerosos los estudios y ensayos que llegan a la conclusión de que un modelo de educación autoritaria no hace más que eliminar la seguridad, la capacidad reflexiva y, por ende, la autoestima de la persona. Un modelo de educación autoritaria no educa a sujetos responsables, sino a sujetos culpables, que pueden tener la sensación de tener que autocastigarse el resto de sus vidas, que siempre actúan de forma equivocada.

Sin embargo, aceptar los errores o reflexionar sobre las acciones cometidas resulta mucho más enriquecedor, desde el punto de vista personal, que el castigo o el autocastigo, pues en el caso de que haya habido error, si es que lo ha llegado a haber, se actúa de forma responsable para repararlo. De nada sirve entonar el mea culpa si no actuamos responsablemente. De este modo, los primeros que debemos ser compasivos con nosotros somos, precisamente, nosotros, asumiendo que errar es humano y que en innumerables ocasiones la clasificación o identificación de una acción como errónea es subjetiva, relativa y producto de una tradición cultural o social. Gestionar

nuestras emociones respetándonos a nosotros mismos nos hará naturalizarlas y canalizarlas, de modo que conceptualicemos como humanas muchas de las cuestiones asociadas al error, a la incorrección, a la culpa, y en consecuencia, al correspondiente severo y cruel autocastigo.

Es difícil saber si el autocastigo es algo cultural o innato. Curiosamente se observa ya en edades tempranas, cuando el niño frustrado se enfada y nos dice que ya no juega más, y se va por su propia iniciativa a una esquina de pensar o castigo, que nunca existió en muchas ocasiones.

De mayores, de forma sutil, nos ponemos el castigo condicionado al futuro. Así elegimos la amenaza del autocastigo, como una fuente de motivación interna para conseguir retos, como si la sombra del autocastigo incrementara nuestro compromiso: «Si no consigo tal, no haré tal…». Son como reglas condicionantes que nos *regalamos* para motivarnos o para forzar nuestro destino con leyes internas inquebrantables. Son radicales, y por lo tanto nos alejan de nuestro propósito vital, que es pasar feliz el tránsito por la vida.

Son reglas limitantes, sentencias donde se condiciona el bienestar (la felicidad) a la consecución de un objetivo o un estado.

Las reglas que nos marcamos pueden condicionar la felicidad: «Para estar bien, tengo que estar delgado» (si estoy con sobrepeso estoy mal/infeliz); «Para sentirme querido, necesito que me lo demuestren» (si no percibo que me lo demuestran suficiente, no soy querido); «Para encontrarme bien, tengo que acabar todas las tareas» (si no las acabo estaré mal/infeliz); «Para sentirme útil necesito trabajar» (si no trabajo no soy útil/válido). Cada vez que tu niño inconsciente escucha la palabra necesito se lo anota, se lo aplica y lo convierte en necesidad cumpliendo nuestros deseos. Hay cientos de ejemplos de reglas autoimpuestas que nos hacen un grave perjuicio, hasta tal punto de convertirnos en un Calamardo (personaje de Bob Esponja que se caracteriza por su mal carácter). Son reglas que condicionan nuestra felicidad, pero desconocemos por norma general que es así. De nuevo tomar consciencia al respecto es un despertar que puede cambiar la más amargadas de las vidas.

Estas dichosas reglitas de autocastigo, de creencias condicionadas o limitantes, son responsables de muchas caras enfadadas, tristes, frustradas, que vemos a diario.

¿De verdad un reto, por muy importante que pueda ser, merece apostar la propia felicidad o bienestar?, ¿Acaso no es demasiado arriesgado jugar a la ruleta rusa con lo más valioso que tenemos?, ¿Cómo son las vidas de las personas que se imponen demasiadas reglas?

Se supone que la felicidad es lo más importante, por lo que no es

buena idea condicionarla con cosas que no podemos saber a ciencia cierta si se cumplirán, pues todo no está bajo nuestro control. Para conseguir nuestras metas, y a la vez ser feliz, es mucho más productivo motivarnos con premios y no con castigos, con un lenguaje positivo frente al negativo.

Punto y aparte merecen las reglas que, además de someter a un autocastigo, son muy difíciles de cumplir: «Necesito que no me mientan» / o puedo con las mentiras». ¿Cómo serán las relaciones personales de una persona que se impuso una regla así? Detrás de problemas recurrentes, suelen haber creencias-reglas difíciles. Si vamos a imponernos reglas de las que dependan nuestra felicidad, mejor que sean fáciles de cumplir, y no imposibles.

Reglas difíciles dan como resultado vidas difíciles. Eliminar una regla es tan simple como, una vez detectada, volver a recitarla de forma reiterativa sin condición limitante: "Siempre me siento querido, y además me encanta que me lo demuestren», «Me gusta acabar las tareas, es algo muy agradable», «Hacer ejercicio me hace sentir bien», «Soy válido siempre y me gusta demostrarlo en el trabajo», «Soy exitoso y me gusta ganar dinero», etc. En ninguno de estos casos está la autoexigencia y el castigo por no cumplir alguna condición, y de esta forma, nos respetamos a nosotros mismos.

Las reglas, reglas son, cargas a nuestra espalda que nos hacen el tránsito vital más pesado. Mejor las fáciles frente a las difíciles, y aún mejor la ausencia de ellas. Y en nada debería de confundirse la ausencia de reglas difíciles y limitantes con el conformismo. En realidad, considerar que se requiere sufrir para conseguir retos es una creencia muy extendida. Responde a un modelo educativo que se impuso durante siglos y que pervive desgraciadamente aún en el sistema. Se puede ser inconformista sin sufrir, sin tener reglas limitantes, siendo completamente feliz.

Es muy importante cómo nos hablamos, no condicionar nuestra felicidad, que es siempre innegociable. Si la felicidad se convierte en moneda de cambio, ¿cuánto nos estamos respetando?, ¿cuánto nos estamos queriendo? ¿Qué regla condiciona tu vida?, ¿qué es aquello que te irrita especialmente?, ¿de qué regla eres esclavo? Puede que detrás de algunos de tus mayores problemas tan solo haya burdas reglas.

Cuando detectes que te has pronunciado una regla, cámbiala al instante y así romperás la cadena que te unía a ella, para entrar de lleno en el lenguaje del amor, un lenguaje que te hará sentir mejor, más feliz. ¿Dónde está la felicidad? Es lo más humano que podamos imaginar, ese sentimiento de querer estar mejor, desear estar mejor, cubrir de forma constante una serie de necesidades. Y cuando ya están cubiertas, otras aparecen.

Junto a esa necesidad constante de cubrir huecos emocionales, existen momentos de plenitud que pueden ayudarte, darte las claves para reflexionar sobre el lenguaje del amor. ¿Qué caracteriza a esos momentos de plenitud que me hacen sentir tan lleno y tan saciado en el plano emocional y anímico? Las circunstancias en cada uno son distintas, pero seguro que hay algo común a todos, y presentes, en esos momentos: el amor. El verdadero amor no impone condiciones ni reglas. Con el amor respetamos, admiramos, vemos lo mejor en cada uno. Dicho esto, ¿y si ese amor lo aplicamos a nosotros mismos, a nuestra forma de hablarnos, a sanarnos? ¿Y si esa sensación de respeto y admiración al prójimo la desplegamos hacia nuestra propia persona cuando más la necesitemos?

Seguro que no quieres que la persona a la que tanto amas y admiras sufra lo más mínimo. Pues tampoco desees nunca ese sufrimiento para ti. Seguro que tratas con cariño, suavidad y dulzura a la persona a la que tanto amas, sobre todo cuando más lo necesita. Hazlo también contigo, especialmente cuando tomes consciencia del daño que te estás haciendo con el lenguaje que te aplicas interiormente, de la exigencia que estás empleando contigo mismo.

Mírate a ti, también, desde y con amor. No tapes con reglas, condiciones y convenciones la luz de los mejores momentos. No te dediques a perderlos.

Tu cuerpo y tu mente son las dos piezas fundamentales de la máquina que te conecta a esta vida. Cuídalas como cuidas a tus seres queridos. Irradia hacia ellos la misma luz que despliegas en las personas que amas. Entrégales el mismo lenguaje de amor.

Cuando amas, se despierta una «sensación mágica de bienestar», «una luz especial», «ninguna sensación es negativa en torno al verdadero amor». Pues igual, cuando te amas, cuando te respetas, también despertarás una «sensación de bienestar en tu cuerpo y en tu mente», «una luz especial», que aún con más fuerza irradiarás hacia los demás. «Es poco probable que ninguna sensación ni lenguaje negativo gire en torno a ese amor sin condiciones». Llegará la aceptación, el perdón y la consecuente paz contigo mismo. Te descargarás de reglas y condiciones, y llegarán también las palabras bonitas.

Si te llenas de amor, será ese amor el que desbordarás a los demás. Dejarás atrás todo rencor, todo odio, todo vacío. La mejor elección es la luz, siempre la luz, la misma que se verá en el brillo de tus ojos y en la magia de tus palabras. Ahora, sí, libre de cargas, libre de condiciones, libre de reglas.

18. El apego
El lenguaje de la propiedad

¿Cuáles son tus principales miedos?
Las respuestas te darán tus propios apegos.

Nacemos indefensos, vulnerables, necesitando la figura de alguien que nos proteja y nos cuide. Este apego o reclamo de cuidado y afecto es innato y necesario para poder sobrevivir. El llanto del bebé será reflejo de ello. Cuando se garantiza cuidado, afecto y protección en el proceso de crianza se están sentando las bases sólidas para un ser humano seguro, autónomo.

Se trata de un proceso natural para poder garantizar la salud, tanto física como emocional, del ser que empieza a vivir. Es común que si esa necesidad de protección no ha sido cubierta durante los primeros años de vida pueda convertirse en vacío y en, consecuencia, en un reclamo constante de llenarlo mediante la ansiedad o el apego excesivo. Es lógico que ocurra esto, si cuando lo hemos necesitado nos hemos sentido indefensos ante un mundo percibido como amenazante. La consecuencia puede ser la búsqueda ansiosa y constante de una figura protectora que supla a la que no tuvimos o sentimos, todo para no volver a experimentar esa sensación de abandono.

Este caso pudiera ser uno de los motivos de vacío que puede convertir a la persona que lo ha experimentado en exigente, en reclamar constantemente una protección que no se le dio. Es entonces cuando se corre el riesgo de una necesidad de afecto constante, y de vivir apegados a otros seres que nos ayuden a sentirnos seguros ante ese mundo que un día se experimentó con tanto miedo. Este es, posiblemente, el origen de un apego insano, que es fuente de sufrimiento.

«El mundo está lleno de sufrimiento. La raíz del sufrimiento es el apego. La felicidad consiste precisamente en dejar caer el apego a todo cuanto nos rodea». Estas palabras de Buda es quizás una de las frases más sabias jamás pronunciadas.

Cuando creemos que algo o alguien es imprescindible para nuestro bienestar o felicidad, estamos sufriendo apego. A partir de ese momento comenzaremos a tener miedo a perder el bien al que estamos apegados. Miedo a perder el trabajo, a perder a la persona amada, a la muerte, etc. El apego provoca miedo a perder lo apegado, y el miedo provoca sufrimiento. Realmente es difícil ser feliz cuando se sufre, más bien es síntoma de infelicidad.

Tomar consciencia de cómo nos afecta el apego suele generar rechazo. Nos enseñaron a vivir apegados a cosas, aferrados a personas. El desapego es algo muy difícil de asimilar. Pero tener apegos es una decisión personal y aminorar los apegos mejorará sin duda el bienestar, como cadenas de las que se libra el preso.

Cuando nacemos nos apegamos a nuestra madre por una cuestión adaptativa, o bien a otra persona que la sustituya. Los bebés no solo necesitan de cuidados y alimentos, sino de afecto para su desarrollo. La ausencia de afecto tendrá consecuencias fatales para el futuro del niño. El apego es tan fuerte que los niños se apegan incluso a madres malhumoradas y crueles. Nacemos completamente indefensos y no sobreviviríamos mucho sin los cuidados de un adulto, por lo que hablamos de una relación de necesidad, de completa dependencia. De adultos seguimos apegándonos a personas y cosas, no porque haya una dependencia total o necesidad en este caso, sino porque lo hacemos automáticamente, sin consciencia de ello. Tomar consciencia de nuestros apegos lo convierte en una decisión.

Desapegarse no significa no apreciar lo que tenemos, cosas y personas que amamos, de las que disfrutamos. La clave está en la palabra *necesito*. Los pensamientos palabras son. Cuando alguien pronuncia la palabra *necesito* o algún sinónimo, nace un apego que el inconsciente grabará, nacerá un miedo: ¿y si lo pierdo?, ¿qué puedo hacer para no perderlo? Cada vez que la pronunciamos habremos convertido algo que queremos, que nos gusta, de lo que disfrutamos, en un apego, algo imprescindible, y con ello surgirá un miedo a perderlo que en muchos casos nos atormentará, nos creará sufrimiento a nosotros mismos. En el caso de apego a personas, los terceros sufrirán también las consecuencias del apego.

Tal y como enseñaba Anthony de Mello (2008)[36], el apego no es verdadero amor. Las grandes declaraciones de amor de las películas y canciones están basadas en gran parte en el apego. *Sin ti no soy nada* es el título de una canción de Amaral que declara la dependencia categórica y un apego total. Se entrega toda la felicidad a la voluntad de una tercera persona, negando el ser y existir. O el *No puedo vivir sin ti*, de Coque Malla, en la misma línea. Hay infinidad de romanticismo en nuestras canciones o películas. Consideradas como metáforas o hipérboles para enfatizar el amor en un contexto artístico o poético, son realmente excelentes, pero, cuando nos las decimos a nosotros mismos y nos las creemos, pueden sumergirnos en el amor insano.

Cuando nos decimos estas frases, en las que condicionamos toda nuestra felicidad a la mantención de una posesión, ya sea a una cosa o persona, abrimos la puerta al sufrimiento. Recordemos que el inconsciente no entiende de bromas ni hipérboles, lo que nos decimos tal cual es lo que queda para formar parte de nuestro modelo mental.

Los celos son provocados por el miedo a perder a la pareja. El miedo delata al apego; cuantos menos apegos, menos miedos, menos sufrimiento. Precisamente, los celos que forman parte del lenguaje de la propiedad, en lugar de ayudarnos a mantener a nuestras parejas, las aleja, pues priva de la libertad que requiere cualquier ser humano para su propio desarrollo.

¿Cuáles son tus principales miedos? Las respuestas te darán tus propios apegos.

Si por ejemplo se tiene excesivo miedo a la enfermedad (a la muerte), tenemos apego a la vida. Celos es apego a la pareja. Miedo a perder un bien es apego a cosas. Miedo a no ser aceptado es apego a los círculos sociales a los que se pertenece empujado por el motivo natural de pertenencia del ser humano, etc. Obviamente, si nos sentimos identificados con cualquiera de estos apegos, nos daremos cuenta de que podemos caer en miedos irracionales que nos impiden disfrutar de una tranquilidad que, racionalmente, podríamos tener.

Comprende cómo afecta a tu vida, a tu felicidad, a tus relaciones. La libertad y la felicidad esperan al que, como decía Buda, deje caer el apego a todo cuanto nos rodea. «La verdad os hará libres», dijo Jesús de Nazaret. Cuanto más apegos, más intensos, menos libertad.

Realmente, son muy pocos los que consiguen escapar de una programación tan instalada en nuestras mentes como es el apego. Nos aferrarnos a propiedades y una de las primeras palabras que aprenden los bebés es curiosamente la palabra *mío*. Alcanzar la iluminación y el desapego completo de los grandes maestros y gurús es complejo y quizás se requiera de una vida dedicada a ello. Pero, aún así, reducir aunque sea en parte los apegos, de forma gradual, matizarlos, conllevará cambios importantes. No necesitas nada ni nadie para ser feliz (es una decisión personal), lo que no quiere decir que no seas feliz con cosas y personas. El problema surge cuando consideramos esas cosas o personas imprescindibles para nuestra felicidad.

Desapegarse no implica retirar el amor, es amar de forma diferente, es amar desde la libertad, sin propiedad que guardar para evitar posibles pérdidas. Es, según Anthony de Mello, el amor verdadero.

Ahora bien, para sentir esa sensación de liberación interior e independencia absoluta, necesitamos sentirnos seguros ante el mundo, y para ello ha sido importante la protección y el afecto previo, cuando «las alas del pajarillo» aún eran demasiado pequeñas y frágiles como para arrancar el vuelo solo. Solo entonces, al despegar nuestras alas, sentiremos que el mundo por descubrir es maravilloso. Esa sensación de libertad nos ayudará a entender que no necesitamos de nada ni de nadie para ser felices, que esa sensación de felicidad está en nuestro interior. No es necesario insistir constantemente en retener a nadie ni a nada. Nadie es nuestro ni tú eres de nadie.

Es el miedo a perder lo que consideramos nuestro lo que nos produce sufrimiento. Frente a esta actitud de apego estaría la de *disfrutar* de todo lo demás y de todos los demás sin ese miedo a perderlos. Es esta sensación de libertad la que te hará hablarte de otro modo ante los acontecimientos. Sin fuente de sufrimiento en tus enunciados interiores. Sin dependencia hacia las cosas o personas. Sin miedos compulsivos ni deseos de posesión.

Del mismo modo, también constituye una fuente de sufrimiento el apego a determinadas corrientes ideológicas sin someterlas al más mínimo cuestionamiento o reflexión. Vivir apegado es, como indica Riso, W. (2015)[37], «estar a la sombra de tu amo». Al tomar consciencia, desde nuestro lenguaje interior, de que podemos prescindir de todo aquello a lo que vivimos aferrados, nuestra supervivencia emocional está garantizada. Y para poder prescindir de esa sensación de apego obsesivo-compulsivo, resulta crucial aceptar, como indica Riso, W(2015), que nada es permanente.

Sin embargo, frente a las sociedades orientales, en el mundo occidental no estamos educados para aceptar esa desvinculación, sino todo lo contrario. La mayoría de las metas y buena parte de los libros de autoayuda se centran en poseer, en conseguir, en lograr, etc. En definitiva, en el apego, asociando así la felicidad al hecho de conseguir cosas, en lugar de asociarla al hecho de necesitar lo menos posible. Desde el punto de vista lingüístico, podemos cambiar la palabra *necesito* por la palabra *prefiero*. De este modo dejamos que la situación, cosa o persona a la que nos sentimos apegadas deje de convertirse en necesidad y empiece a ser una situación agradable que nos proporciona bienestar. Pues toda necesidad de algo implica que al dejar de *tener* ese algo caigas en un vacío existencial difícil de salir. De igual modo, la palabra *tener* podemos sustituirla por la palabra *disfrutar*. Así, en lugar de decir: «Soy feliz porque te tengo», podemos decir: «Soy feliz porque disfruto contigo». Se trata de un cambio de paradigma en la estructura lingüística que conlleva, a su vez, un cambio en la estructura mental, que hace que las situaciones, cosas o personas dejen de ser imprescindibles para nosotros. Y recuerda que serás menos vulnerable cuando aceptes que nada es para siempre, que no perteneces a nada ni a nadie. Bueno, sí, ahora mismo perteneces a esta vida, aunque no de forma permanente. Solo ahora perteneces a ella. Y por eso mismo te toca disfrutarla, desvincularla de todo aquello que te hace sentirte atado.

---

36 De Mello, A. (2008). *Autoliberación interior*. Ed. Lumen Humanitas.
37 Riso, W.(2015) *Desapegarse sin anestesia*. Ed. Planeta.

19. Proyectar

Las palabras no son ni inocentes ni impunes.

(Saramago)

«Las palabras no son ni inocentes ni impunes», postuló Saramago[38]. Cada palabra, por muy banal que pueda parecer, tiene un sentido y un propósito. Es difícil saber qué sentido y propósito tiene la palabra del otro, pues en muchos casos solo en el inconsciente del hablador está la respuesta, y por lo tanto está oculta tanto para el que habla como para el que escucha. Por otro lado, como dice el refrán, lo que Juan dice de Pedro, dice más de Juan que de Pedro, es decir, lo que dices de otra persona dice más de ti que de esa otra persona. Una vez que esta frase es comprendida en toda su dimensión, supone un verdadero varapalo personal cuando se hace un poco de memoria de las cosas dichas.

Cuando juzgamos o criticamos las actuaciones de otros, generalmente estamos proyectando nuestras propias debilidades, creencias. En muchos casos, criticamos en el otro lo que vemos en nosotros mismos y no nos gusta, o cuestiones con las que tengamos un especial rechazo por nuestra propia historia personal.

Cuando algo en otra persona nos genera rechazo de manera especial, a nosotros más que a los demás, es el momento de preguntarse: ¿Qué tiene que ver lo que he dicho del otro conmigo?, ¿Qué me pasa a mí con este tema o esta persona? Proyectar es poner lo nuestro en los demás, atribuir nuestras carencias, virtudes y defectos a otros. Y suele pasar mucho más a menudo de lo que puede parecer.

¿Sueles repetir la misma crítica a la misma persona?, ¿Criticas siempre lo mismo a diferentes personas? Reflexiona si es así.

En el polo opuesto reside la admiración hacia alguien. Del hecho de percibir de modo positivo a otra persona emana cierta sensación de felicidad y satisfacción con nuestra propia vida. Frente a esta sensación de admiración, se encuentra, como hemos advertido, la crítica destructiva, que en muchas ocasiones revela nuestras propias carencias frustradas o no aceptadas.

Frente a la crítica destructiva reveladora de carencias y frustraciones no reconocidas o aceptadas, en la admiración existe una cierta correspondencia hacia la persona admirada. Esta correspondencia está relacionada con alguna o varias de sus virtudes. Es decir, admiramos a una persona porque posee determinados rasgos físicos, psíquicos, culturales o intelectuales que anhelamos tener desde

el más profundo respeto, deseamos tener o incluso puede ser que lo tengamos en esencia y deseemos potenciarlo. En este caso no se trata de una carencia frustrada o no aceptada, sino que admiramos a la otra persona porque actúa como una especie de espejo frente a nosotros. La admiro porque tiene virtudes que yo, desde el respeto y la aceptación, anhelo tener, o sé que las tengo y las comparto con esta persona.

Teniendo en cuenta lo dicho, puede ser que empaticemos con aquellas personas que, a modo de espejo, posean aquellas virtudes que, o bien yo también tengo, o bien carezco de ellas, pero desde el respeto y la aceptación, y no desde la frustración. O sea, en el caso de la admiración, la empatía o, incluso, el enamoramiento, hay una cierta identificación con aquellos rasgos, virtudes o valores que, o bien tenemos, o bien aceptamos desear tener de la otra persona.

Por tanto, frente a la inferioridad que inconscientemente se puede sentir en el odio, en la envidia o en la crítica destructiva, en la admiración se sienten los rasgos o virtudes de la otra persona como complementos perfectos al propio YO. Lejos de no aceptar carencias, se proyecta en el otro el deseo de un ser completo.

Dicho esto, es fácil deducir que se vive de forma plena admirando las virtudes en el otro, reconociendo, aceptando e incluso alabando aquellos rasgos, valores o virtudes en los que me podría reconocer como ser completo. Sin embargo, es difícil ser feliz desde la frustración, desde la incapacidad de aceptar las propias carencias, desde el odio o la envidia. Difícil serlo sin percibir la luz del otro. Todo lo bueno que ves en los demás, en cierta medida, está en ti; y todo lo malo que ves en una persona cercana tiene probablemente algo que ver contigo.

---

38 Palabras pronunciadas por Saramago el 19 de noviembre de 2004, en la Escuela Normal Nº 2 Juan María Gutiérrez, de Rosario (Argentina) con motivo del III Congreso Internacional de la Lengua Española. Allí entregó los premios a los ganadores del Certamen Nacional de Escritura 2004. Estas fueron las palabras pronunciadas por Saramago en el evento:
Las palabras no son ni inocentes ni impunes. Hay que tener cuidado con las palabras. Si no las respetamos, empezamos por no respetarnos a nosotros mismos. La libertad tiene un sentido, un único sentido. Pero cuando se la usa con un sentido perverso, como ocurrió en Argentina y en otros países, entonces son los ciudadanos los que tienen que darle su contenido real. Y ese contenido real es que llevan en la mente, el que guardan en el corazón, mente y corazón que pertenecen a una cultura y a una historia. Les digo a los más jóvenes que deben tener cuidado con las palabras; decirlas y pensarlas.

20. La intencionalidad

En la mayoría de las ocasiones, la gente no actúa para hacer daño, sino porque sus valores son sencillamente otros.

La mayoría de las relaciones humanas, que van desde las más íntimas a la esfera de la política internacional, se estropean por atribuir una intencionalidad que no se corresponde a la realidad. La propia comunicación se basa en un principio interpretativo e intencional, el de inferir «lo que se quiere decir» desde «lo que se ha dicho». Al interpretar podemos errar con facilidad. ¿Qué ha querido decir?, nos preguntamos.

Otras personas nos han hecho y nos harán daño con sus acciones o palabras sistemáticamente a lo largo de nuestras vidas. En muchas ocasiones, nos dañan porque incumplen una expectativa que tenemos sobre esas personas y sus acciones. Cuando ocurre, solemos atribuir rápidamente intencionalidad en la acción o palabra que hirió. Atribuimos un juicio de valor. A veces interiormente, acusamos de forma casi automática, creemos que esas acciones tienen la finalidad de herirnos, que estaban motivadas contra nosotros. «Lo ha hecho adrede», «No me quiere», «No le caigo bien», «Es una mala persona», solemos sentenciar, incluso de los que más nos quieren, mejor caemos, y son además bellísimas personas. Existe un cierto sesgo a la hora de inferir las intenciones de los demás. Se suelen atribuir rápidamente a una cuestión personal, por encima del contexto. No tenemos en cuenta en qué situación un tercero dijo o hizo algo que no cuadraba con lo que se esperaba.

Cuando nos han hecho daño es el momento de hablar, sin antes prejuzgar intencionalidad alguna, porque en la mayoría de los casos todo se matiza cuando se oye la explicación del otro. Es el momento de hacer un reclamo, solicitar una explicación, antes de entrar en una cadena de pensamientos negativos sobre esa persona. Es cierto que habrá ocasiones en las que habrá intención de hacer daño, pero el número de veces en la que creemos que ha sido así, y realmente lo es, es muy desproporcionado.

En la mayoría de las ocasiones, la gente no actúa para hacer daño, sino porque sus valores son sencillamente otros, o hubo una falta de entendimiento o puede que haya una explicación sencilla simplemente. En muchos casos nuestras creencias no coinciden con las del otro, nuestros intereses son diferentes al otro, y en estos casos, por mucho que cueste comprender, no hubo intencionalidad.

¿Cuántas familias rotas conocemos porque atribuyeron una falsa intencionalidad? Hermanos que no se hablan, relaciones de amistad o parejas sentimentales que se rompieron porque se atribuyó una intención que no corresponde exactamente a la realidad. ¿Cuántas personas conocemos que se lamentan durante años, dolidas, porque se fueron al traste esas relaciones?

Hay emociones que pueden delatar a quién estamos atribuyendo intencionalidad. Según estableció el psicólogo Bernard Weiner[39], la ira aparecerá cuando consideremos que la causalidad estuvo en el otro, la culpabilidad cuando consideremos que somos responsables del mal y la tristeza cuando consideremos que son fruto de las circunstancias.

Cuando hay enfado es porque creemos que hubo causalidad o intencionalidad, que puede ser real o no, y que tenemos cierta capacidad de afrontar el suceso que nos enfadó. Es a lomos de esa emoción tan intensa cuando, subido en el caballo desbocado de la hostilidad, decimos cosas que no sentimos realmente. En muchos casos, en esos momentos de conflicto se suelen romper puentes en las relaciones, pues suele ocurrir que el motivo de la ruptura sea precisamente esos puentes que se destruyeron, más que la raíz del conflicto en sí.

La atribución de intencionalidad nos desatará la ira y la emoción nos suele llevar al reproche. Es el momento de aplicar la inteligencia emocional, dejar pasar la emoción para emprender una conversación que nos aclare aquello que nos hirió.

Recuerda que lo habitual es que, una vez mantenida la conversación desde un lenguaje de serenidad, se suela matizar bastante la mala intencionalidad atribuida en inicio. A partir de ahí, será el momento de tomar las decisiones. Mientras tanto hay que conservar los puentes, los hilos que nos mantienen unidos en esas relaciones, porque la atribución de intencionalidad no deja de ser un pensamiento, no tiene por qué ser una realidad. ¿Cuántos conflictos, rupturas, guerras, se hubiesen evitado con un poco de inteligencia emocional?

Y si en la conversación oral se producen malentendidos, imaginad en las conversaciones escritas por WhatsApp o redes sociales, en las que falta uno de los elementos prosódicos más importantes para entender una conversación: el tono. Seguro que todos tenemos anécdotas sobre malentendidos en este sentido.

Y es que, al interpretar o inferir juegan un papel fundamental tanto los prejuicios (creencias) como las experiencias pasadas, y no siempre acertamos. Es más, podemos afirmar que suele ser bastante frecuente los malentendidos y las equivocaciones con respecto a lo que realmente se quiso decir.

Pongamos algún ejemplo que a todos nos ha podido ocurrir alguna

vez. Vamos por la calle y no vemos quién nos ha saludado. Esto provoca el enfado de esa persona y que empiece a inferir o malinterpretar que no le hemos querido saludar. Incluso en su intento por comprenderlo todo buscará los motivos por los que supuestamente no lo hemos querido saludar (arrogancia, vanidad, orgullo, dejadez, frialdad, aquello que nos dijo y pudo molestarnos…).

¿Cuántas veces escribimos un wásap con toda nuestra buena fe y somos malinterpretados? Por todo ello, desde aquí recomendamos que, ante la dificultad de procesar correctamente la información, se haga el esfuerzo por verificar cuál ha sido realmente la intención del autor.

Para ejemplificar todo lo expuesto en este capítulo, creemos oportuno plasmar un pequeño relato extraído de la obra de Paul Watzlaick, *El arte de amargarse la vida*[40]:

Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo. Pero le asalta una duda: «¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizás tenía prisa. Pero quizás la prisa no era más que un pretexto y el hombre abriga algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se le habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede negarse uno a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como este le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Solo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo». Así, nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir buenos días, nuestro hombre le grita furioso: «¡Quédese usted con su martillo, so penco!»[41]

---

39 WEINER, B. & GRAHAM, S. (1984). *An attributional approach to emotional development*. Cambridge: Cambridge University Press.

40 Watzlawick, Paul. 2003. *El arte de amargarse la vida*. Ed. Herder.

41 Fuente: *«La historia del martillo». El arte de amargarse la vida* – Paul Watzlawick.

21. La compasión
El lenguaje del amor

No hay ayuda sin compasión.

En el lenguaje del amor está presente la compasión. Se trata de comprender desde qué punto partimos nosotros mismos, o los demás, y respetarlo intrínsecamente. Es darnos el derecho a nosotros mismos o al otro de crecer como personas.

Todo no saldrá como queremos, durante muchos momentos a lo largo de nuestras vidas sentiremos la frustración por objetivos o sueños que no fueron posibles, al menos en ese momento. La vida es maravillosa, pero no un camino de rosas. No conoceremos a nadie que no pase por momentos duros. Solemos lamentarnos de nuestra desdicha en los momentos duros, de nuestra mala suerte, pero no conocerás a personas que a lo largo de su vida no pase por esos momentos. Nadie que tenga la suerte de librarse de todas.

Esos momentos llegarán. Y en pequeñas dosis será en muchas ocasiones. Hay una emoción que delata el momento en el que se requiere de compasión. Es, sin duda, la tristeza. La emoción tiene la función adaptativa para reintegrarnos de una pérdida. ¿Cómo hablamos a un amigo triste por un fracaso o por una pérdida? ¿Acaso no intentamos consolarlo, animarlo? ¿Por qué entonces somos tan crueles con nosotros mismos en esos momentos? A lomos, de nuevo, de una emoción como es la tristeza, en modo automático, suelen salir las expresiones más negativas y destructivas. Y el inconsciente anotará atentamente aquello que se dice para alinearnos con nuestros lenguaje: «¿Por qué a mí?», «¿Qué he hecho para merecer esto?», «Qué mala suerte tengo», «Parece que nunca voy a levantar cabeza», «No soy capaz», «Nunca seré feliz», etc.

Tener autocompasión es ser nuestro propio amigo, hablarnos a nosotros mismos como lo haría un amigo; en caso contrario, nos estaremos negando el respeto y el amor que todos merecemos. Cuando detectemos que eso está ocurriendo es momento de cambiar el contenido de nuestras frases, de cambiar las palabras: «Bueno, esta vez no ha salido, tengo que seguir intentándolo», «Con el tiempo lo superaré, aunque ahora me duela», «Saldré de esta», etc.

Tener autocompasión es tener respeto hacia uno mismo. Como propone el Dalai Lama Tenzin Gyatso[42], el respeto es una de las tres erres a seguir: respeto por ti mismo, respeto por los demás, responsabilidad por todas tus acciones. El respeto a uno mismo

produce autoestima. La autoestima no deja de ser un autoconcepto positivo de nosotros mismos, un conjunto de creencias, una interpretación más que, por serlo, es cambiable.

Cuando se conoce la historia que hay detrás de cada persona, llega la compasión hacia ella. ¿Cuántas veces hemos sido crueles con la opinión hacia determinadas personas y la hemos matizado una vez conocida su historia personal? Detrás de conductas que nos resultan duras suelen esconderse historias duras. Los verdugos suelen haber sido víctimas o, dicho de otra manera, todos somos víctimas de otras víctimas.

El psicoanalista Spitz[43] investigó a niños que se criaron en ausencia de la figura materna en instituciones que carecían del debido cuidado y afecto. Muchos de estos niños aparecían postrados en camas, inexpresivos y pasivos. ¿Qué futuro pueden tener niños así? ¿Cómo serán las relaciones sociales o amorosas de una persona que sufrió abusos o maltratos en la infancia? En muchos casos, los peores verdugos, aquellos que nos llegan a producir repugnancia por sus actos, fueron víctimas antes que verdugos.

Obviamente, debemos poner cierta distancia y tomar las medidas de precaución necesarias ante personas así. Respetarse a uno mismo implica cuidar la integridad; pero esto no impide experimentar cierta compasión ante la desgracia de los demás. Basta con mirar un poco más allá para verlo.

Los conflictos de la infancia suelen perturbarnos toda la vida. Hemos puesto ejemplos radicales, para comprender incluso los casos extremos. En el momento en el que ponemos conocimiento sobre la historia personal de alguien, surge la compasión. Pero en realidad ese conocimiento no es necesario, porque la propia conducta de la persona que hace daño nos está revelando que hubo una vida difícil en la mayoría de los casos. Generalmente son las personas infelices las que dañan a los demás, y esa infelicidad en muchos casos no es casual.

Desde la infancia podemos arrastrar conflictos o creencias que afecten a nuestro bienestar futuro. Los padres y madres tienen sus propios miedos, sus propias creencias, ellos también fueron niños. Suelen educarnos lo mejor que saben, pero sus miedos y sus creencias aflorarán en la educación de sus hijos: «No quiero que te pase a ti lo mismo», «Es que no quiero que te equivoques», «No quiero que sufras». Estas frases van acompañadas de sentencias, normas, reglas como leyes de vida, que no son más que el reflejo de sus miedos y creencias. Las darán en herencia, en muchos casos, como un regalo para sus hijos hecho desde el amor, pero también desde la ignorancia.

Si una persona hace daño, a veces sin ser consciente de ello, si tiene problemas para relacionarse con los demás, si sufre, si tiene miedo, sabremos que no es por casualidad, sino que en muchas ocasiones

tiene una historia personal que lo condujo a esa conducta, que no tiene porqué ser trágica ni muchísimo menos. Si lo sabemos, si tomamos consciencia de ello, seremos compasivos, les daremos amor (son los que más lo necesitan). No hay ayuda sin compasión, es sin duda el primer paso para ayudar al prójimo, y no hay ayuda como provocar la reflexión, la invitación a despertar para abordar un nuevo espacio de consciencia.

En definitiva, se trata de empatizar. Y la empatía siempre empieza en uno mismo. Si somos capaces de entendernos a nosotros mismos, será más fácil comprender a los demás. Muchas veces, no hace falta, como decíamos más arriba, que los demás nos cuenten su historia para saber qué se esconde detrás.

Como decía Freud, «los seres humanos no pueden mantener un secreto porque, aun en el caso de que sus labios permanezcan sellados, hablan con la punta de los dedos y la traición se asoma a través de cada uno de sus poros»[44]. Precisamente en este punto reside la esencia del concepto de empatía. Se trata de darnos cuenta de los sentimientos del otro sin necesidad de una confesión verbal explícita.

Desde el contexto en el que se produce la comunicación, podemos captar sutilmente las emociones del interlocutor: el tono, las expresiones faciales, los gestos. Constituyen solo algunos de los canales que delatan los sentimientos y emociones de la otra persona. Y aquí es donde reside la base para un primer contacto con el estado de ánimo de la otra persona, es decir, el primer paso de la empatía. Muchos de los malentendidos se evitarían si partimos de la empatía, de ponernos en el lugar del otro. Se trata de esa capacidad del ser humano para conectar con los de su misma especie, para entendernos, para despertar esa sensibilidad que desembocará en una identificación emocional con el otro. Es aquí donde reside la base de las buenas relaciones. Pero para ello será necesaria esa sensibilidad emocional alejada, a su vez, de todo tipo de estereotipos, pues no solo es suficiente con captar e interpretar las emociones de los demás, sino que también es necesario identificarnos o comprender, al menos, los sentimientos de la otra persona.

A veces, se trata de emociones más familiarizadas con nuestra propia historia personal; otras no lo serán tanto. Obviamente, el grado de familiarización con la emoción de la otra persona representa una variable indiscutible de la empatía. A más familiarización de tus emociones con mi propia persona, mayor empatía. Sin embargo, la capacidad de no quedarnos atrapados en nuestras propias emociones y comprender, también, el estado anímico de la otra persona hará más llevadero el proceso de relacionarnos con los demás.

Ahora bien, para lograr empatizar primero resulta imprescindible entendernos a nosotros mismos, comprendernos, en definitiva

empatizar con nuestro yo. Si comprendemos las señales emocionales que nos envía nuestro propio cuerpo y empatizamos con ellas, resulta obvio que será más fácil hacerlo con los demás.

De hecho, a mayor sintonía emocional con la otra persona, mayor éxito en la relación. Por eso rodearnos de personas con las que sintonizamos desde el punto de vista emocional es potenciar nuestra capacidad de empatizar. Esa capacidad de compartir sustratos emocionales se verá reflejada, no solo en buenas relaciones, desde el punto de vista social o emocional, sino también desde el punto de vista laboral, sobre todo si se trabaja de cara al público. ¿No es hermoso cuando nos atiende una persona capaz de ponerse en nuestro lugar?

---

42 Tenzin Gyatso: líder religioso y político tibetano. Se le conoce como Dalai Lama. Es distinguido con el Premio Nobel de la Paz en 1989 por el Parlamento Noruego.

43 Spitz. Psicoanalista austro-estadounidense. Viena, 29 de enero de 1887 - Denver, 11 de septiembre de 1974.

44 Citado por Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional.* Ed. Kairós.

22. Crecer con los problemas

Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que juzgar a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo eres un verdadero sabio.

El Principito
Antoine de Saint-Exupéry

Una de las tendencias de pensamiento que están teniendo éxito desde una perspectiva del mundo de la autoayuda más espiritual es la creencia de que los problemas nos llegan seleccionados, para una finalidad concreta. El universo, Dios, el destino, el todo, nos pone piedras en el camino para que podamos crecer, como si se tratase de un plan elegido, que desde el amor y cariño nos manda marrones para nuestro propio bien, de manera que podamos crecer como seres humanos. Es un enfoque muy espiritual o religioso, que muy probablemente ayude a muchas personas a afrontar los problemas sin lamentar su mala suerte.

Independientemente del enfoque trascendental que le dé cada uno, los problemas, sobre todo cuando son personales, son desagradables y en muchas ocasiones, difíciles de afrontar.

Diferentes investigaciones estadísticas señalan que son la infancia y la tercera edad las etapas en las que somos más felices. Los gráficos muestran una curva en forma de U. La población se define más feliz en la infancia y juventud, dato que desciende con la madurez y vuelve a subir cuando nos hacemos mayores. Es en nuestra madurez cuando asumimos la mayor parte de nuestras responsabilidades. Hijos, trabajo, deudas, y el miedo, la inseguridad e intranquilidad de no poder hacer frente a las responsabilidades contraídas. Al hilo de estos datos, podemos deducir que los problemas, incluso cuando nos vienen desde el amor y el cariño, no ayudan a que mejoremos nuestro bienestar subjetivo, al menos en el momento en los que los sufrimos.

No se puede huir de los problemas, no hay ser que no tenga que hacerles frente con cierta frecuencia. La experiencia nos dice que, afrontados y resueltos, son sin duda una de las mayores fuentes de crecimiento personal.

Cada vez que resolvemos un problema, aumenta nuestra autoestima, nuestra capacidad, nuestro amor propio, y por ello nos sentimos tan bien cuando ocurre. Es un momento en el que nos hablamos con amor: «He sido capaz», «Puedo conseguir lo que me proponga», «Soy resolutivo», etc. Una vez que resolvemos un problema que nos pareció difícil, descubrimos que no es tan complicado como

parecía. Nos sentimos fuertes para afrontar problemas similares, incluso algo mayores. Nos transformamos en personas un poco más resilentes[45], aumentamos nuestra capacitación para afrontar nuevos retos. Como dice Viktor Frankl[46], «el hombre que se levanta es más fuerte que el que no ha caído».

Es quizás una de las paradojas más sorprendentes del tránsito vital. Crecemos y nos realizamos como seres humanos afrontando y superando problemas. Cuanto mayor es el problema superado, mayor el crecimiento. Personas que han superado grandes limitaciones, enfermedades o tragedias suelen ser especiales, de una sabiduría y belleza interior inusual. La película *Belleza oculta*, protagonizada por Will Smith, lo transmite muy bien, incluso en el título de la obra. Efectivamente, hay una belleza oculta en las personas que sufrieron de manera especial. Escapar de los nueve círculos del infierno de Dante, reintegrarse de experiencias realmente dolorosas, convierte a las personas en seres de luz. Estos seres especiales suelen ayudar al prójimo con una dignidad sin igual. A veces tocar lo más bajo ayuda; después, a alcanzar lo más alto.

Los problemas son desagradables, y en el momento en el que los sufrimos no nos otorgan felicidad. Por ello, de forma casi instintiva pretendemos ahorrárselos a nuestros seres queridos. Es nuestra manera de proteger a las personas que amamos, resolver sus problemas; sin embargo, cuando lo hacemos, negamos a otras personas la posibilidad de crecer, algo que debería ser sagrado. Es lo que hacen muchos padres y madres con sus hijos: resolverle todos los problemas para evitar verlos frustrados, sin comprender que tolerar ciertos márgenes de frustración es un competencia imprescindible en la vida de cualquier persona.

Aunque es instintivo proteger a nuestra prole, la sobreprotección, resolverles todo a los menores, impedirá que puedan tener su propio espacio, crecer en autoestima y fortaleza personal. La vida es maravillosa, pero no un jardín de rosas. Estos niños no adquirirán parte de las herramientas necesarias para afrontar los problemas que terminarán llegando, no serán capaces de tolerar cierto grado de frustración con normalidad, corren el riesgo de vivir sin autonomía ni autoestima, de ser infelices. «La infancia es esa etapa maravillosa que requiere toda una vida superarla».

Winterbottom[47] descubrió que el estilo educativo practicado por padres y madres tenía relación directa con el desarrollo de la motivación del logro, que requiere un ambiente que induzca seguridad y que fomente autonomía, responsabilidad y compromiso.

El papel de los padres y madres no debería ser resolver los problemas de sus hijos, sino motivarlos para que los resuelvan ellos mismos, y dar un pequeño empujón en caso necesario, que si puede

pasar desapercibido, mejor.

Muchas personas confunden el sentimiento con la acción, creen que la manera de amar a sus hijos es resolver sus problemas, aliviarles cualquier frustración, que ello forma parte de los cuidados a los que se deben.

El amor es algo que incondicionalmente, pase lo que pase, no puede faltarle a un hijo. Si se condiciona el amor, el niño interpretará que se le ama según sus acciones, según su comportamiento. De esta manera, emergerá el temor del niño, su inseguridad. Tendrá dudas sobre si su comportamiento ha sido merecedor de amor o no. Dudará de si le aman. Con ello el niño desarrollará un apego inseguro que, según los estudios, marcará su infancia, su adolescencia y probablemente toda su vida. Influirá en sus futuras relaciones y comprometerá seriamente su estabilidad, su autoestima y su felicidad futuras.

Expresiones como «ea, pues ya no te quiero», mejor no usarlas. Ni tampoco ningún otro medio más sutil que suponga retirar el amor como castigo. Generalmente la falta de amor a los hijos se demuestra más con lenguaje no verbal. Sin palabras les decimos: «No te has portado bien y ahora no te quiero», y ellos así lo perciben en ocasiones, incluso cuando el adulto solo quiere manifestar su enfado con el arma más peligrosa, retirando el afecto. Ellos no entienden que es un juego fingido del adulto para corregir su actitud. Es bueno indicar en este sentido que los niños son expertos en la lectura del lenguaje corporal, y que a tal efecto no necesitan palabras para percibir la comunicación de amor o desamor.

Desde el amor se pueden imponer castigos, por transgredir normas elementales, pero no retirando el amor. Desde el amor podemos acompañar a los hijos a resolver sus problemas, pero no solucionarlos nosotros. Sobreproteger al menor no es un acto de amor, y una vez que se es consciente de que se está perjudicando al menor con ello, no está justificado en modo alguno.

Quizás sea lo más apropiado no hacerles nada a nuestros hijos de forma continuada que puedan hacerse por ellos mismos, para así no negarles su crecimiento y felicidad futura. Si lo puede hacer el niño por sí mismo, ¿por qué iba a hacerlo su padre o madre? Esto no quiere decir que se les deje solos ante la frustración. Acompañarlos, animarlos y motivarlos para superar el reto, darles amor y comprensión, es ayudarlos sin resolver sus problemas. Si quieres tener hijos felices, no les soluciones sus problemas, porque estarás negándoles su crecimiento. Sobreproteger a los menores es exponerlos a una mala salud mental de adultos.

Lo mismo también se puede aplicar a cualquier otro ser humano. Si queremos ayudar a otra persona, no hay mejor ayuda que colaborar en

su crecimiento. Para ello ha de afrontar y superar sus problemas. Obviamente, la excepción está cuando se intuye o se sabe que esa persona no tiene medios o herramientas para resolverlo por sí mismo, momento en el que la compasión y la solidaridad deberían hacer acto de presencia.

Una vez que comprendemos que tras la superación de un problema seremos más fuertes, más capaces, podemos superar el victimismo que en muchas ocasiones nos abruma con la llegada de los marrones y las típicas expresiones que lo acompañan: «¿Por qué a mí?», «¿Por qué ahora?», «¿Que he hecho yo?», «¡Qué mala suerte tengo!». La cuestión existencial no es por qué ha llegado el problema, sino cómo vamos a superarlo. Porque llegar, llegarán.

Como siempre, dependerá de nuestro enfoque y de nuestro propio discurso la forma como afrontemos los problemas. No es lo mismo llamarlo «marrón» que «problema». Obviamente el primer término pesa mucho más, lo pone más difícil. Y tampoco es lo mismo llamarlo «problema» que «reto». Con el segundo término parece que ya hemos empezado a afrontarlo, como si la solución ya estuviese incluso en marcha. Es una palabra más ecológica con nosotros mismos, más de respeto hacia nuestra propia persona.

Una de las cuestiones más paradójicas con los problemas es cómo los problemas de unas personas, son simples minucias para otras. Las personas que los ven como simples minucias, corren el riesgo de no empatizar con el que los sufre, al creer que realmente no son un problema como tal (no se están poniendo en el lugar del otro).

Hay personas que tienen miedos a las alturas, a hablar en público, a hacer una petición (como pedir una subida de sueldo), a declarar su amor, a subir en avión, a detener el abuso de un tercero. Hay personas que se sienten incómodos abrazando y teniendo cercanía corporal con sus seres queridos o expresando sus sentimientos; otras creen tan poco en ellas mismas que no emprenden nada. Hay personas que son muy inteligentes y que sin embargo manifiestan gran incapacidad en las relaciones sociales; otras no pueden controlar su temperamento; y otras desconfían tanto de los demás que viven siempre vigilando. Los problemas de unos serán simples minucias para los que viven sin esos problemas. Pero, generalmente, casi todo el mundo tiene cuestiones que superar, sus propios retos, su propio camino, y cada uno estará en su propio proceso. Un proceso que se ha de respetar y que es intransferible, lo que significa que hay que aceptar incluso que nuestros seres más queridos han de tener su propio proceso, nadie puede ahorrárselos, tan solo acompañarlos con empatía.

La cuestión es que a muchos se les pasará la vida sin empezar el proceso siquiera, considerando desde la ignorancia que su forma de ser es inmutable, o creyendo que no hay forma de superar esos

condicionantes; otros irán consiguiendo pasos hacia la superación de aquello que se siente que nos resta, o que le damos importancia; otros los superarán al completo. Será fácil identificarlos, pues para ellos los problemas del pasado serán en la actualidad simples minucias.

Los problemas nos obligan en muchas ocasiones a salir de nuestra zona de confort, nuestro espacio seguro. Es fuera de la zona de confort donde está el aprendizaje, y con ello el crecimiento personal. Igualmente los desafíos personales pueden considerarse problemas elegidos y no sobrevenidos. De esta manera, una persona que teme hablar en público probablemente encuentre en afrontarlo su mayor fuente de crecimiento. Afrontar miedos como volar en avión, nadar en agua profunda, las alturas, exponerse desnudo, etc. es salir de la zona de confort y, por lo tanto, un medio para crecer, siempre que con ello no se entre en pánico. Para ello, mejor afrontarlos gradualmente. De peldaño en peldaño se sube la escalera.

De este modo, afrontar esos miedos formará parte de la sabiduría que representa nuestra más profunda condición humana. Las enseñanzas que obtendremos habrán sido fruto de la profunda reflexión a la que nos vemos sometidos en cada una de las circunstancias por las que vamos pasando. Todas ellas nos harán cuestionar el modo con el que seremos capaces de superar cada trance, cada obstáculo. Algunos dolerán más; otros, menos. Pero todos nos dejarán una huella de sabiduría, incluso a veces un sabor más dulce que agrio ante la satisfacción personal del proceso de crecimiento adquirido. De hecho, gran parte de esta satisfacción personal se logra porque es, precisamente, ante estas circunstancias, cuando solemos darnos cuenta de lo relativo que pueden considerarse los problemas, de la superficialidad del materialismo y las apariencias. Comenzamos a tomar consciencia de que lo importante no se ve, sino que se siente. En definitiva, son estas circunstancias las que nos ayudan a conocernos a nosotros mismos, y por tanto, a comprender también mejor a los demás.

Como hemos dicho varias veces en este libro, el camino más fácil ante aquello que nos desagrada o no nos gusta es la queja o hacer el papel de víctima. Sin embargo, otro camino que podría tomarse podría ser el de preguntarnos la manera en la que podríamos contribuir para cambiar la situación.

A continuación, vamos a analizar algunas de las frases que solemos decirnos en estas circunstancias desagradables para nosotros y que vienen alimentadas por un pensamiento negativo que no para de rumiar en nuestra mente:

—Qué mala suerte tengo.

—Todo me pasa a mí.

—No puedo más.

En todas ellas apreciamos el modo verbal en presente, y sin la más mínima referencia al futuro. Es decir, todas ellas carecen de perspectiva para generar cambios. Al analizarlas, tomamos consciencia de que son frases que nos paralizan, nos impiden movernos, generar cambios. Son frases que delatan un papel pasivo por parte del sujeto que las emite, o se las emite a sí mismo, retroalimentando un sufrimiento en forma de bucle. Desde esta perspectiva neurolingüística, y con estas frases que reflejan actitudes limitantes, gestionamos mal nuestros pensamientos, y por tanto nuestras acciones, puesto que nos estamos impidiendo avanzar.

Para cambiar esta visión paralizante, en primer lugar es necesario desmenuzar lo que nos estamos diciendo y comprender que esas pequeñas y dañinas frases, comentadas en otros epígrafes de este libro, nos están paralizando. Ahora vamos a analizarla desde la perspectiva de crecer con los problemas. Probemos, pues, tras analizar este tipo de frases y comprender hasta qué punto nos hacen daño, a dar un giro lingüístico y cambiar el modo de cuestionar la realidad aportando una actitud activa.

—«Qué mala suerte tengo»

Probemos con una segunda opción aportando una perspectiva de futuro.

«Esta situación que ahora es difícil, cambiará igual que cambia todo».

—«Todo me pasa a mí»

Imaginemos que esta frase ha sido dicha tras perder una oportunidad de empleo. También podemos formularla del siguiente modo: «He perdido esta oportunidad, pero existen muchas más. *Voy a intentar conseguirlas*».

En este caso, la perífrasis verbal en futuro voy a intentar denota una actitud activa por parte del sujeto que habla.

—«No puedo más»

El adverbio de negación hace que lo que nos hemos dicho carezca de un mínimo grado de esperanza. Se trata de un enunciado que delata rendición y final. Sin embargo, en lugar de asumir la situación como pérdida irreparable, podemos asumir un rol activo y formularla del siguiente modo: «Aunque esta vez *no haya sido* posible, pensaré en otras *alternativas*».

El hecho de anteponer la negación al subjuntivo *haya* descarga de negatividad y pesimismo al presente y la realidad. Además, es el modo verbal indicativo (pensaré) el que se conoce también como *modo de la realidad*. Por otro lado, la palabra *alternativa* otorga a lo que nos estamos diciendo un aire de oportunidad y de próxima vez.

En resumen, a través de estos ejemplos comprobamos que preocuparnos es inevitable y, además, natural; sin embargo, en lugar

de solo preocuparnos, podemos también ocuparnos, hacer uso de la acción, de nuestro rol activo. Y el único modo de hacer efectiva nuestra acción es haciendo efectivo también nuestro pensamiento. Y la efectividad de nuestro pensamiento se logra mediante una visión de responsabilidad, de cambio, de futuro, de esperanza y de crecimiento.

---

45 Se conoce como resiliencia a la capacidad que tenemos para resistir y recuperarnos ante los problemas y ante las experiencias traumáticas.

46 Viktor Frankl (1905-1997). Neurólogo y psiquiatra austriaco. Fundador de la logoterapia (psicoterapia que apuesta por la voluntad de sentido como motivación primaria del ser humano. Es decir, la motivación primaria del ser humano sería hallar un sentido en las acciones que lleva a cabo).

47 Winterbottom, D (1998) «Casitas, gardens of reclamation: the creation of cultural/social spaces in the barrios of Nueva York City», 29th. *Annual Conference of the Environmental Design Research Association*, St Louis, USA.

23. Procrastinar, el lenguaje de la huida

Puedes dejar las cosas para el último minuto, tú mismo, pero ¿sabes tú cuándo es el último minuto?

En psicología se definen dos estilos emocionales o rasgos de personalidad diferenciados. Las personas sensibles y las represoras. Los dos conceptos son antagónicos. La consideración de represoras en este caso no hace referencia hacia los demás, sino a nosotros mismos. Se reprimen los estímulos considerados amenazantes o aversivos, aquellos de los que las personas represoras huyen, bien por miedo, porque les incomodan o porque sencillamente no les gustan o les aburren. En psicología y en *coaching* se conoce como *procrastinar*. Las personas sensibles se caracterizan por hacer frente a las situaciones nuevas o incómodas, al contrario de las personas represoras, que huyen. Según la Real Academia[48] de la Lengua, el término *procrastinar* significa «diferir, aplazar», es decir, dejarlo para mañana.

Cuando huimos de algo que sentimos necesario, dejamos de hacer lo que en el fondo sabemos que tenemos que afrontar por nuestro bien. Nuestra tendencia emocional en ese caso es a la inacción, a huir de nuestro compromiso interior o con un tercero. En esos momentos en los que las emociones tiran de nuestra racionalidad, fabricamos las excusas para no entrar en incongruencia. El ser humano se toma mucho esfuerzo y tiempo en ser congruente para mantener a salvo su autoestima, ya que a corto plazo la versión de la excusa es preferible a la versión real. Es menos duro decirnos «Hoy no he podido porque me ha surgido…» a «No lo he hecho porque me da miedo», o «No lo he hecho por pereza».

Cuando procrastinamos, las excusas nos delatan. Cualquier argumento racional, cualquier justificación, servirá para aplazar la tarea. Las emociones hilan y guían nuestros discursos racionales, y ahí entran en acción las excusas. Si vamos a una fiesta y nos lo pasamos muy bien, encontraremos las excusas para volver a una fiesta similar, aunque no podamos o nos perjudique. Como cantaba Mercedes Sosa[49]en *Canción de las simples cosas*, «uno vuelve siempre a los viejos sitios donde amó la vida». De esta manera, reforzamos una conducta que nos dio placer. De forma contraria, si la fiesta nos resultó aburrida, surgirán mil excusas para no volver, pues es una tendencia natural huir de lo que nos resultó desagradable, al igual que acercarnos a aquellas cosas que nos agradan (hedonismo).

Si bien la felicidad no se obtiene con la culminación de metas, si se

obtiene en el camino de esas metas y objetivos. Las metas u objetivos no son lo mismo que los sueños. Los sueños son ideales futuribles, son como nubes etéreas, no tienen plazos ni existe un compromiso firme ante ellos. Los sueños se convierten en objetivos, cuando empezamos a trabajar por ellos, cuando le ponemos fechas y plazos, cuando adquirimos el compromiso de dedicarles tiempo y esfuerzo. Se puede estar toda la vida en sueños, pero estos no ayudan a la consecución de la felicidad. Volviendo a la metáfora de la montaña, la felicidad no se encuentra en la cumbre ni tampoco en la falda de la montaña (imaginando una escalada que nunca llega). La felicidad está en la ascensión.

Los sueños son como pequeñas nubes etéreas a las que hay que dar forma, pues hasta ese momento son solo eso, sueños. Los *coaches* son sin duda especialistas en convertir sueños en planes reales y por eso sus resultados son tan positivos a la hora de ayudar a un tercero a conseguir sus metas.

Todos tenemos algún amigo con muchos sueños, un *soñador profesional* que siempre habla de lo que hará «algún día». Así son los sueños: indeterminados, sin compromiso, sin comienzo previsible. De los sueños se procrastina absolutamente, porque ni siquiera tienen un comienzo. La principal razón por la que no terminan de convertirse en metas es porque empezar suele dar miedo o pereza, conlleva salir de la zona de confort, lo que genera dudas. ¿Seré capaz?, ¿No será demasiado tarde?, ¿Qué opinarán los demás?, ¿Tendré tiempo?, ¿Merecerá la pena?, etc.

¿Llevas mucho tiempo diciendo que vas a hacer algo que nunca comienzas?. No corras, tómate un minuto. Si tu respuesta es afirmativa, estás soñando. ¡Despierta! Conviértelo en una meta, ponle fecha, plazos, compromiso y, como en el amor, todo es empezar. «Ahora no es el momento», «Cuando esté preparado», «El año que viene». Cuántas excusas para no afrontar lo que se quiere por miedo a no poder culminar bien. Despierta, empieza ya.

Aun siendo metas planificadas, tendrán que superar la barrera de la procrastinación y la fábrica de excusas que llevamos dentro, que dará amparo a la huida del deber adquirido. Puede ser algo que nos incomoda especialmente, algo que nos afecta, a lo que tengamos miedo, o simple pereza. Una emoción tirará de nuestra parte racional y entonces aparecerán las excusas, que cuando son repetitivas empezarán a no ser respetuosas con nuestra propia integridad. En el fondo, cuando hemos dejado de hacer algo a lo que nos habíamos comprometido, solemos sentirnos mal. Al final la excusa (a no ser que estuviese realmente justificada), es revelada como tal, aunque sea de manera inconsciente. La excusa nos producirá malestar e incomodidad a la larga, pues en el fondo sabemos que es solo eso, una excusa. No es

bueno acostumbrarse a faltar a la propia palabra, pues es faltarnos el respeto. Si no cumplimos con lo que nos decimos, llegará el día en que dejemos de creer, incluso en nosotros mismos.

Obviamente, esto último vale también para las excusas que ponemos a los demás, por nuestros incumplimientos de cualquier tipo. Cuando nos acostumbramos a no reconocer que hemos faltado a una promesa o compromiso con otra persona, a poner excusas en lugar de pedir disculpas, se pierde credibilidad, lo que conlleva a un deterioro considerable de las relaciones sociales, que se basan principalmente en la confianza mutua.

Procrastinar juega en contra de nuestro bienestar subjetivo, porque incumplimos nuestra propia palabra, y esto termina afectando a nuestra autoestima en la medida del número de veces que se practique. Cuanto más en coherencia esté lo que nos decimos, con lo que hacemos, mejor para nuestra autoestima y felicidad. Cumplir con lo que nos decimos es respetarnos, amarnos.

Hay un patrón común que es opuesto a la procrastinación, que es paradigma de éxito, de personas que han conquistado sus metas, que consiguen sus objetivos. Ese patrón común es la perseverancia. Se puede ser perseverante sin sufrir, disfrutando del proceso. Leonardo Da Vinci escribió: «Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente; y aunque sea débil se transformará en fuerte». La perseverancia es fundamental para conseguir nuestras metas y su peor enemigo es la procrastinación y el autoengaño. Su lenguaje es el de las excusas... Una vez que entendemos cómo se procrastina y qué excusas nos ponemos, es mucho más fácil mantener la perseverancia en nuestras metas, sin entrar en lo arduo, duro y sacrificado que es mantener la disciplina.

La disciplina personal conlleva una lucha sin cuartel, un conflicto en el que tratamos de imponer nuestras obligaciones a nuestros deseos de procrastinar. Es un término radical que de hecho se suele usar en terminología militar y en modelos de enseñanzas caducos. Es habitual el uso del castigo para conseguir la disciplina, «La letra con sangre entra», es una vieja expresión que ya nos habla de la dureza en la que se suele usar el término. Los ambientes de férreas disciplinas, férreas reglas y férreas exigencias son un caldo de cultivo del sufrimiento e idóneo para la infelicidad de nuestros menores.

Es realmente heroico mantener la disciplina sobre nuestros propósitos, es como una guerra de muchas batallas, en las que, como en toda guerra, hay días que toca perder. En los momentos bajos procrastinaremos y perderemos nuestra disciplina férrea. La pelea, el conflicto con un mismo, es algo que termina afectando a nuestro equilibrio personal, a nuestros estados de ánimo, a nuestra felicidad.

Sin embargo, esa pelea y conflicto constante se desvanece en gran

medida cuando simplemente, tomamos consciencia de nuestros autoengaños, nuestro lenguaje truncado, cuando no caemos en el conformismo y el chantaje de las excusas. Es mucho más fácil y sano mantener los hábitos desde la consciencia propia que desde la autodisciplina impuesta. Podemos mantener los hábitos que nos conduzcan a nuestros propósitos y metas de forma ecológica y respetuosa con nosotros mismos. He aquí la revelación, no tenemos que sufrir para conseguir nuestras metas. Es innegable que el camino de la abnegación, la disciplina y el sacrificio conduce al éxito en algunas metas para aquellas personas que consiguen mantenerse en tan tedioso estado, pero ¿seremos felices mientras tanto? Ninguna meta debería ser incompatible con la meta primera, la más importante: tu felicidad. «La letra sin sangre también entra», se podría decir. Tan solo hay que saber que es así, ser consciente, detectar cuando nos estamos poniendo excusas, cuando procrastinamos, hacernos la gran pregunta: «Un momento, ¿lo que acabo de decir es una excusa?

El mismo término *procrastinar* hace referencia tanto al significado como a las consecuencias de llevar a la práctica el hecho. El término procrastinación procede del latín *procrastinare*, que a su vez está formado por el prefijo *pro* (adelante) y *crastinus* (futuro). Es decir, procrastinar es la tendencia a retrasar actividades y sustituirlas por otras que hacen que nos mantengamos en nuestra zona de confort.

De hecho, Steel (2011)[50] nos indica en su obra *Procrastinación: por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*, que los procrastinadores constantes suelen ser menos felices. Esto se produce por el remordimiento que nos causa las propias excusas que vamos poniendo al hecho de retrasar las acciones que conducen al cumplimiento de unos determinados objetivos.

Ahora bien, como en todo, para evitar la procrastinación es importante tener en cuenta nuestras propias prioridades anteponiendo, sobre todo, nuestra propia felicidad. Es decir, lo que debemos evitar procrastinar es, precisamente, aquellas acciones que sabemos que, tarde o temprano, conducen a nuestra propia felicidad. El tiempo pasa, la vida pasa y son las acciones que nos ayudan o ayudarán a ser felices las que no debemos dejar para mañana. No dejes para última hora ser feliz, pues nadie sabe cuándo es esa última hora. Si sabes dónde están o cuáles son aquellas metas cuyo tránsito te harán sentirte pleno, no dejes para después el sendero que te conduce hacia ellas. No tengas miedo al fracaso. El hecho de elaborar y poner en práctica técnicas y herramientas para conseguir tus propios objetivos ya te harán sentirte pleno, más respetuoso contigo mismo y, en definitiva, más feliz.

Contextualiza aplicando a tu vida lo que en este apartado te

explicamos, es decir, ¿dónde, en qué aspectos sueles procrastinar?, ¿cuándo dejas de hacer una cosa para hacer otra?, ¿en qué contextos sueles aplazar?, ¿qué asuntos dejas siempre para el día siguiente?, ¿sueles procrastinar siempre determinados deberes profesionales?, ¿procrastinas tareas asociadas a tu formación o eres de lo que sueles procrastinar al llevar a cabo acciones que pueden formar parte de momentos agradables, de *hobbies* o placer? Si has respondido sí a la primera pregunta, tú mismo sabes que es tu profesión la que te permite poder tener una determinada calidad de vida, y si la profesión que tienes te gusta, qué más motivos necesitas para no dejar para mañana lo que puedes hacer hoy. Ahora bien, cosa distinta es que no te guste tu ejercicio profesional actual ¿Y si en este caso te propones, sin procrastinar, metas que te ayuden a cambiar de trabajo? Igual ocurre si has respondido que sí a la segunda pregunta. Si la formación en la que te encuentras encauzado te gusta, te hace sentir bien, lo más coherente es dejar de procrastinar, pues son conocimientos que estás adquiriendo y que te hacen sentir crecer como persona. Y por último, son acciones que te ayudan a sentirte bien contigo mismo, entonces, pregúntate si te estás amando lo suficiente.

Ahora, piensa todo lo que puede suceder cuando dejas de procrastinar acciones que te conducen a metas con las que sabes que te sentirás mejor contigo mismo. Piensa que dejas de aplazar tu propia felicidad. Nadie, solo tú, sabe lo que te produce miedo y lo que te ayuda a elaborar excusas para no llevar a cabo aquello que, de verdad, te da vida. Ningún ser vivo procrastina el hecho de beber agua cuando tiene sed, pues se trata de una necesidad básica que le permite vivir. Pues, junto a estas necesidades básicas, al igual que en la pirámide de Maslow, existen otras necesidades que al tenerlas cubiertas contribuyen a nuestro propio bienestar, nuestra propia felicidad. Al procrastinar, tomamos decisiones, incluso la propia decisión de seguir o no procrastinando. Tú decides, tú eres dueño de tus acciones. Ahí están, puedes llevarlas a cabo cuando tú quieras. Algunas, o tal vez, muchas de ellas, sabes de sobra que conducen a tu propia felicidad. Puedes dejarlas para el último minuto, tú mismo, pero ¿sabes tú cuándo es el último minuto?

---

48 *Diccionario de la Lengua Española* (2014). Vigesimotercera edición.

49 Mercedes Sosa (1935-2009). Cantante folclórica argentina.

50 Steel, P. (2011). *Procrastinación: por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy.* Ed. Grijalbo.

24. El autoengaño

Tú eres el que sabes lo que amas, tú eres el que sabes lo que te hace feliz y, por tanto, tú eres el que construyes el modo de conseguirlo.

En la línea del capítulo anterior, diremos que las excusas son sentencias que nos sirven para aliviar la incomodidad que conlleva no cumplir con nuestra palabra, aquella que nos dijimos en la más estricta intimidad, o la que hicimos a un tercero. Brotarán inexorablemente. Es, quizás, más práctico concentrarse en identificarlas que en evitarlas.

Como decíamos en el capítulo anterior, las excusas nos servirán para procrastinar a placer, eso sí, minando poco a poco nuestra autoestima, y con ello nuestra propia felicidad. Pero no solo hay excusas para procrastinar, las usamos muy a menudo para esconder un miedo, una carencia, un dolor, una creencia limitante. De esta forma nos autoengañamos, tapando con argumentos racionales que no son más que excusas, para no afrontar nuestra realidad interior.

Los expertos en adicciones al juego, drogas, alcohol, etc., repiten que el primer paso hacia la cura de la enfermedad es admitir que se tiene una adicción. Aceptarlo. Desgraciadamente, gran parte de las personas con adicciones necesitan tocar fondo de manera muy profunda, y en muchos casos requieren de décadas de sufrimiento para ellos y los demás, para salir del autoengaño, para admitir que tienen un problema, para aceptar su realidad, para pedir ayuda. Es un ejemplo extremo de autoengaño. En realidad, las excusas funcionan de manera parecida, porque también son autoengaños. El primer paso es tomar consciencia de su existencia, admitir y aceptar que nos estamos poniendo excusas.

Pongamos algunos ejemplos que podrían ser excusas, aunque obviamente no tienen por qué serlo, ¿o sí? Esa respuesta solo está en la reflexión sincera.

«Me gusta estar solo» podría ser un autoengaño de una persona con dificultades para las relaciones sociales. Si realmente es una elección, no hay autoengaño. La pregunta es: ¿Es una elección realmente?

«No tengo tiempo» suele ser una excusa muy común para no salir de la zona de confort. El tiempo se prioriza, se elige en qué se gasta. Para tener tiempo, hay que cambiar un tiempo de una cosa para un tiempo de otra.

«No lo necesito», ¿o no sabes cómo conseguirlo?

«No es el momento», ¿cuándo lo ha sido, es o será? Pedir un

aumento de sueldo, tener una conversación incómoda, afrontar un tema espinoso, etc. Puede que la frase que realmente se ajuste sea: «Tengo miedo y ningún momento me parece bueno». La segunda no es una excusa, es una declaración sincera, y es el primer paso que se ha de dar para conseguir el cambio. Reconocer la excusa es salir del autoengaño.

«No tengo dinero para hacerlo». Es posible, pero ¿realmente es la razón definitiva?

«Soy demasiado mayor» puede sustituir realmente a «Tengo miedo», «No me veo capaz».

«Él empezó primero» suele ser la excusa para hacer cosas reprobables moralmente. ¿Realmente está justificado hacer el mal, el ojo por ojo?

«No soy capaz» puede ser la excusa más dañina que podamos hacernos a nosotros mismos. Es una frase que debemos desterrar. Puede ser sustituida por «Ahora mismo no sé hacerlo», lo que implica que si aprendes, lo harás. En cambio, decir «No soy capaz» no da margen alguno. Cuando una persona dice «No puedo», generalmente está queriendo decir «No sé». Si se sabe, se puede.

Vivimos en el autoengaño, porque a veces la realidad dice cosas de nosotros mismos que no nos gustan. Mejor huir de aquello que nos remueve por dentro, que nos revela que no somos como nos gustaría ser, que no somos lo que decimos que somos.

Engañarse a uno mismo no solo no lleva a crecimiento personal alguno, sino todo lo contrario, nos aleja de la realización personal.

Identificar las excusas cuando se pronuncian, ya sea en nuestra comunicación personal o a través de nuestra boca, es vivir en consciencia. Cuando se siente una incomodidad especial con una excusa, nos está siendo revelado un autoengaño importante.

Es en el momento mismo en el que tomamos consciencia de nuestro engaño cuando podremos rectificar, dejar de huir de nuestras propias metas, de nuestra propia felicidad.

En definitiva, al identificar este tipo de excusas sabremos que nos estamos mintiendo a nosotros mismos. La identificación de estas excusas es el primer paso para dejar de estar autoengañados. Con la identificación de la excusas comenzamos a tomar consciencia de la situación.

Al vivir en el autoengaño sin saber identificar las excusas, no somos conscientes, no nos estamos dando cuenta de que nos estamos engañando. Por ejemplo, ante la frustración de no conseguir algo tras varios intentos fallidos, la mente puede tendernos una trampa para que falsamente logremos autoconvencernos de que realmente no queríamos ese algo. Es entonces cuando comienza a forjarse un lenguaje interior que intenta evitar la sensación de fracaso. Cada uno

de nosotros podemos extrapolar ese lenguaje interior a nuestras situaciones.

Puede ser que este proceso de autoengaño nos resulte útil a corto plazo. Además, por eso, precisamente, la mente lo crea. Ahora bien, las consecuencias negativas, a nivel psicológico, pueden llegar a largo plazo. El hecho de transformar una verdad (frustración por no conseguir o poseer algo) en una mentira (no lo quiero) nos ha tranquilizado en un primer momento, pero a la larga tendrá sus efectos; es decir, puedo evitar el malestar que me produce la situación de no haber emprendido o mantenido un reto mediante el autoengaño de forma transitoria, pero a largo plazo ese malestar permanecerá oculto en el interior haciéndonos vivir en una mentira, con lo cual será difícil conseguir la sensación de calma, plenitud y conexión con nosotros mismos.

Del mismo modo, también podemos autoengañarnos en el sentido contrario, es decir, otorgarle mucho valor a la meta (más del que realmente pudiera tener) por el mero hecho de que conseguirla implica demasiado esfuerzo. Todo ello se produce porque nuestra mente va a intentar crear siempre un lenguaje interior que no entre en contradicción con nuestros comportamientos. Pongamos dos ejemplos que ilustren los dos procesos de autoengaño explicados anteriormente:

—Autoengaño 1: RESTAR VALOR A LA META. «La meta no vale la pena»

En este caso le restamos valor a los objetivos que podríamos alcanzar por no querer enfrentarnos al esfuerzo que implica el procedimiento o trabajo que hay que llevar a cabo para afrontar dicha meta.

—Autoengaño 2: MAGNIFICAR EL VALOR DE LA META. «Mi gran sacrificio me hará alcanzar una meta que tiene muchísimo valor».

En este ejemplo, la mente procede a crear un lenguaje de autoengaño magnificando el valor de algo por el gran sacrificio y esfuerzo que supone conseguirlo.

Entonces, realmente, ¿qué es lo que tiene valor? ¿Cómo saber que no me estoy autoengañando, usando excusas? ¿Cómo identificar que el esfuerzo hacia una meta realmente me hará feliz? La respuesta búscala en el camino. Si el camino hacia la consecución de unos determinados objetivos te hace sentir bien, lo más probable es que ese reto te produzca sensación de bienestar contigo mismo. El valor de las cosas para ti no tiene nada que ver con el valor social que se les puede conceder. El valor de tus metas no tiene que coincidir con el valor externo que se les concede a estas. Eres tú, y solo tú, el único que puede conceder el verdadero valor que para ti tiene tanto tus objetivos y retos como las acciones que te conducen a ellos.

El consuelo a nuestras frustraciones no hay que buscarlo fuera de nosotros, sino dentro. Sucederán acontecimientos, obviamente, que nos pueden hacer pasarlo mal y que son ajenos a nuestra responsabilidad. Pero sí que habrá muchos otros en los que de nada sirve echar la culpa a un tercero (a la vida que me ha tratado mal, a la influencia que ejercen en mí tales personas, a la mala suerte que tengo, etc.). Somos responsables de muchas de las cosas que suceden, más de las que podamos imaginar. Y por supuesto, siempre somos responsables de la actitud ante los acontecimientos que suceden de forma ajena a nuestros comportamientos.

Crear un lenguaje interior de autoengaño, con excusas que nos convierten en víctimas no es más que un mecanismo de la mente para restar responsabilidad. Recurrir constantemente a causas externas a nosotros nos resta expectativas de cambio, nos inmoviliza. Sin embargo, el objetivo principal de este libro es hacerte responsable de tu propio lenguaje interior, a partir del cual irán fluyendo tus propias acciones, tus propias circunstancias, tu propia realidad, tu propio destino. Ahora bien, todas esas acciones, circunstancias, realidad y destino no serán fruto casual y fortuito, sino que serán consecuencia directa de un lenguaje interior construido en primera persona, es decir, un lenguaje en cuyos enunciados el sujeto seas tú. Tú eres el que sabes lo que amas, tú eres el que sabes lo que te hace feliz, y por tanto, tú eres el que construyes el modo de conseguirlo. Ve a por esa situación con la que sueñas. Deja que ese sueño deje de serlo para convertirse en un reto. Hazlo tangible, real. A medida que vayas avanzando irás visualizando su consecución. De este modo, el camino y el procedimiento que te conducen a tus retos habrán dejado de ser un sacrificio. Ya disfrutas con tus acciones. Es la sensación de sentir felicidad ante la responsabilidad que voy ejerciendo en ella. Las excusas saldrán por nuestra boca, o sonarán en nuestra mente, de forma inexorable. Identifícalas como tal, niégale autoridad alguna cuando formen parte del lenguaje de las excusas, del autoengaño, y será más fácil el camino hacia tus metas.

25. La vulnerabilidad ante el lenguaje de los demás

Y con el lenguaje del amor creé una capa impermeable para las voces que envenenan.

¿Quién decide cómo vas a tener el día? ¿Quién tiene el control sobre tu estado de ánimo? Alguien se acerca y te dice que te ve más joven y guapo. Generalmente el halago nos alegra, nos genera bienestar. Sin embargo, si nos dijeran que estamos más obesos, que nos están saliendo canas, arrugas, etc, probablemente sonreiremos falsamente por aquello de guardar las apariencias, pero interiormente nos producirá enfado y puede que más tarde tristeza. «Me han dado el día», se dice a menudo. En los dos casos, ¿quién está decidiendo cómo nos vamos a encontrar, qué día vamos a tener?.

Somos seres esencialmente sociales. Tenemos necesidad de relacionarnos y de la calidad de esas relaciones dependerá buena parte de nuestra felicidad. Por ser sociales necesitamos fuertemente pertenecer a una tribu y ser aceptado por sus miembros. Necesitamos pertenecer a un endogrupo, tener su respeto, y por ello le damos realmente mucha importancia a la opinión de los demás sobre nosotros mismos. Importancia que dejó patente Kip Williams[51] en su modelo de motivos sociales[52], donde describe cómo las personas enfrentamos la amenaza del rechazo, el ostracismo y la exclusión social, midiendo el valor relacional o, dicho de otro modo, cómo nos valoran los demás. Es el sociómetro interno, como propone Levine y Kerr[53], que responde de forma inconsciente y con mucha intensidad emocional ante la pérdida de aceptación de los demás, lo que afecta considerablemente a nuestra autoestima, y por lo tanto a nuestra salud física y psicológica.

Tenemos necesidad de tener una existencia significativa, que nos reconozcan, que seamos tenidos en cuenta y no rechazados. En la medida de ello, valoraremos la estima de las demás personas, cuánto nos quieren. Por ello la crítica positiva o negativa suele tener una gran influencia positiva o negativa, pues confirman la aceptación, o no, del otro (de la tribu) a la que sintamos pertenencia.

De forma metafórica, tendemos a tener lo que se suele conocer como *botones emocionales*, botones que tenemos en nuestro exterior y que otras personas pueden pulsar para provocar de forma automática emociones en nosotros y, de paso, manipularnos consciente o inconscientemente.

Si a una señora le dicen que parece más joven, que está más guapa,

¿qué pensará del halagador? Probablemente, que es una gran persona. ¿Cómo tener un mal concepto de alguien que te trata así?. Los *botones de los halagos* tienen un gran poder como corriente de simpatía (y de manipulación, por otra parte) cuando se hacen con intención. Suelen ser mucho más sutiles que los del ejemplo. Son muy comunes y útiles para conseguir la atención, el afecto, la comprensión y el dinero de los demás. «Estoy aquí hoy frente al pueblo honrado y trabajador…» podría ser el principio de la locución de cualquier político. Los halagos forman parte de un lenguaje que gusta, porque expresan y confirman que somos aceptados, que nos quieren, que nos comprenden. En todo caso, si los halagos que recibimos nos sirven para incrementar nuestra autoestima y bienestar, bienvenidos sean. «A nadie le amarga un dulce», se podría decir. Sin embargo, no está de más saber que, cuando vienen de personas con las que no tenemos una relación relativamente íntima, pueden tener un propósito manipulador, lo que no quiere decir que la persona que los emplea sea consciente de ello.

Por otro lado están lo que podríamos denominar los *botones killer*, aquellos que cuando son pulsados por un tercero nos provocan malestar. Estamos en la boda de nuestro mejor amigo y una persona a la que casi ni conocemos se nos acerca para darnos su opinión negativa sobre algo relativo a nosotros. Sería una crítica que no deja de ser más que un juicio negativo que se revela. Pulsa el *botón killer* que tenemos a exposición pública y nos da la boda. Así, de golpe, sentimos que se nos estropeó lo que prometía ser una noche especial. La ira o la tristeza nos acompañará buena parte de la ceremonia. ¿Te ha ocurrido en cualquier otro escenario? No te preocupes, le ha ocurrido a la gran mayoría.

La pregunta clave sería: ¿Quién dio autoridad a ese tercero para estropearte el día? Según Rafael Echevarría (2003)[54] en su tratado *Ontología del lenguaje*: «La gente está continuamente emitiendo juicios, aun cuando no se les haya otorgado autoridad». Según el autor, estos juicios pueden descartarse, considerarse inválidos, pues fueron realizados sin permiso alguno. Por otro lado, define como *Condición de la inautenticidad* a quienes delegan la autoridad de emitir juicios a los demás, afectándoles en gran manera los juicios positivos o negativos que les realicen, lo que supone una condena permanente al sufrimiento. En todo caso, esos juicios nos llegarán inexorablemente por la propia idiosincrasia del ser humano.

No podemos decidir que no nos lleguen esos juicios sin permiso, pero sí podemos decidir no darlos por válidos, que no nos afecten. Para ello, hay que tomar consciencia de lo que acaba de ocurrir cuando nos emiten el juicio: no perderse en la historia del propio juicio, no dejarse llevar por las emociones, sino detenernos para decirnos a nosotros mismos. «Un momento, ¿quién le ha otorgado

autoridad para decirme esto?». De esta forma podemos acabar de escuchar la alocución, y sin más, seguir disfrutando de nuestro tránsito vital. Los juicios son perspectivas personales, interpretaciones de la realidad de otras personas. Son su realidad, que no tiene por qué ser la nuestra, no nos pertenecen. Cuando entramos en la historia del juicio, sin saberlo, hemos dado autoridad al otro para hacerlo.

Tomar consciencia de que quizás vamos con demasiados botones pulsables por demasiadas personas es un sano despertar. Eliminar esas vulnerabilidades, licencias, autorizaciones de terceros, para influir poderosamente en nosotros es un ejercicio sano, pues la felicidad no se regala, no se da a un tercero la autoridad sobre ella, la felicidad es sagrada. ¿Quién da autoridad al otro para que nos estropee el día? Somos nosotros mismos. Es una decisión, pero, como ocurre en muchas ocasiones, desconocemos que lo es, no somos conscientes de ello.

Podemos considerar la crítica negativa como un ataque y en algunas ocasiones así será, bien porque se está en una acalorada discusión o porque realmente hay una intención destructiva en quien vierte la crítica; sin embargo, incluso en esos casos, la crítica puede tener finalmente un efecto beneficioso al darnos un punto de vista nuevo que puede matizar el nuestro. En todo caso, recibiremos críticas positivas y negativas, y ambas pueden tener un efecto final beneficiosos o perjudicial; pero el hecho de que nos afecten las palabras de otro es algo que depende de nosotros mismos, pues somos nosotros los que damos la autorización de cuánto nos puede afectar. Por ello, hay personas a las que les afecta mucho y a otras ni lo más mínimo, porque así deciden que sea. En el fondo es una decisión: autorizar o no a tu interlocutor y sus palabras, para que nos afecten o no. Para retirar la autorización a un tercero, hay que mantener un autodiálogo con consciencia, tener presente, en el momento de oír a esa tercera persona, que su opinión no es la realidad, tan solo su opinión, y que las personas tengan opiniones diferentes es lógico.

¿Hay una persona que insistentemente nos cabrea? ¿Nos entristece? ¿Nos afecta y hace daño reiterativamente? En este caso, quizás llegó la hora de retirarle la autorización si no es posible poner distancia física. Nos ocurre siempre con las mismas personas, nuestro cuñado, nuestra suegra, un amigo, un compañero de trabajo, etc. Nos afecta siempre lo mismo y nos decimos: «Ya lo ha vuelto a hacer». Todo cambia cuando nos decimos que la relación será diferente a partir de ahora, cuando retiremos la autoridad a esa persona que permanentemente nos perturba. Mientras nos habla podemos decirnos internamente: «Ya no, ya no me afecta, esa opinión es tuya». Se trata de no entrar en su historia, no tratar de entenderla, dejar que se vaya.

No perdemos en la historia del otro y mantenernos conscientes de

nuestro propósito será fácil y automático a partir de las primeras veces que se ponga en práctica. Una vez conseguida una meta, lo que parecía difícil se torna más fácil. ¿Cómo es posible que esto me haya amargado tanto la existencia?, diremos en el futuro.

Quizás no es muy adecuado ir por ahí con más botones que una calculadora, a los que cualquiera toca para subirnos súbitamente en la emoción que pretenda y decida cómo será un día importante para nosotros, como será nuestra vida. Porque vivir en consciencia es hacerlo con decisiones propias, elegir cómo queremos vivir, y no que sean los demás quienes decidan. En definitiva, es tomar el control sobre nosotros mismos y quitárselo a los demás.

Resulta obvio que no podemos evitar que nos lancen determinadas palabras; sin embargo, en nosotros está el poder de calificarlas como hirientes o no. Si la intención fue la de herirnos, podemos desmontar esa intención impidiendo que nos afecte. En un principio puede resultar difícil, como hemos dicho, que pasen desapercibidas. Pero si lo convertimos en un hábito consciente por nuestra parte llegará el momento que sea fácil romper el daño psicológico que se pretendió hacer, si es que lo hubo.

Para ello, el paso crucial es el de considerar nuestro propio bienestar por encima de cualquier intención que pretenda romperlo. En otras palabras, priorizar nuestro propio bienestar por encima de palabras dañinas. Decidimos si no exponernos a esas palabras. Si estaban dirigidas a nosotros no vamos a permitir que invadan nuestro bienestar, porque nada hay por encima de este. Como personas libres, tenemos el poder de otorgarle prioridad a nuestro confort interno.

De este modo, una vez que demos el paso de priorizar nuestra propia felicidad, el siguiente paso es el de no meditar sobre las palabras hirientes que nos han lanzado. No vamos a contribuir en el daño que se quiso hacer. Al menos, no vamos a meditar desde una perspectiva destructiva, sino que, como decíamos antes, lo podemos tomar como otro punto de vista que podemos considerar, o no; tenerlo en cuenta, o no. Todo ello desde una visión constructiva.

Veamos un ejemplo de modo esquemático:

Alguien te dice «No prestas atención de las cosas. Eres un desastre. Siempre vas a lo tuyo. Estás en tu mundo».

Son frases que pueden llegar a molestarnos. Aplicamos entonces los puntos vistos en este apartado:

1. Mi bienestar está por encima de todo. No me afecta. Tu opinión no me pertenece, es solo tuya.
2. En lugar de considerarlo como crítica destructiva y dejar herirme, voy a tomar la opción de llevar a cabo un análisis constructivo de lo que he escuchado.
3. Puede ser que tenga tantas cosas en la mente que me cueste

llevar el orden en todas ellas. La persona que me ha dicho estas palabras es ajena a todo lo que hay en mi mente. No le voy a dar el poder de fastidiarme. No me afecta lo que me dice. En todo caso, solo voy a recibirlo desde una perspectiva constructiva.

4. Al priorizar unas cosas sobre otras, en esas otras puedo resultar caótico. Voy a analizar alternativas que me permitan llevar un cierto orden en los aspectos que, para mí, no son prioritarios.

Una vez llevado a cabo estos pasos, te habrás dado cuenta de que en lugar de continuar con lo que al final hubiese sido una discusión, has decidido no dañarte, seguir con tu bienestar y contemplar otro punto de vista que puedes considerar, o no. Tú decides.

En el polo opuesto, están las palabras que nos hacen sentir mejor. Aquellas palabras gracias a las cuales nace una empatía especial entre la persona que las dice y la persona que las escucha. Son palabras que, si bien es cierto que pueden decirse para manipular, no suele ser lo habitual. Suelen ser palabras dichas con respeto y con cariño, o en otros casos, con admiración. Por ello tienen el poder de hacer sentirse al receptor más valorado, con más autoestima. Recibirlas es un regalo, depender de ellas una esclavitud.

Al final, estas palabras con efecto positivo desde el punto de vista emocional suelen crear sintonía y conexión entre los interlocutores, pues tienen el poder de poner el énfasis en los aspectos más bonitos de una persona. O al menos, aspectos bonitos que el emisor ve y así se lo transmite al receptor.

Obviamente, tanto las palabras de efectos positivos como aquellas otras que pueden resultar hirientes deben ir acompañadas del tono y los gestos para que la interpretación de estas sea totalmente correcta. Todos tenemos ejemplos de malinterpretaciones en redes sociales o WhatsApp, debido a la ausencia del tono y el lenguaje gestual.

Ni que decir tiene que nada tiene que ver el tono y el lenguaje gestual de palabras dañinas con el tono y el lenguaje gestual de palabras que hacen subir nuestra autoestima. Tanto el tono como los gestos, en el segundo de los casos resulta inmensamente mucho más agradable a los sentidos. En cualquier caso, ya sea en una conversación escrita o en una conversación oral, lo idóneo sigue siendo tomar la decisión de impedir el daño implícito en algunas palabras, mientras que se pueden captar en toda su esencia aquellas otras que tienen el poder de hacernos felices. Al fin y al cabo, somos nosotros los que decidimos.

---

51 Kipling D. Williams. Profesor de Psicología en el Departamento de Ciencias Psicológicas de la Universidad de Purdue en West Lafayette (Indiana). Se le conoce, sobre todo, por desarrollar métodos para analizar y estudiar procesos y consecuencias.

52 Modelo de motivos sociales de Kipling D. Williams, citado por Gaviriana, E., López, M., & I., C. (2013). *Introducción a la psicología social.* Madrid: Sanz y Torres.

53 Levine y Kerr (2007). «Inclusion and Exclusion». Chapter 33. *Social psychology*.

54 Echeverría, R. (2003) *Ontología del lenguaje*. Ed. Granica.

26. La historia que te cuentas

No sabemos cómo las cosas son. Solo sabemos cómo las observamos o cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos.

Rafael Echevarría

Cada persona percibe el mundo de forma diferente, influenciado tendenciosamente por sus propias creencias, sesgos, emociones, motivaciones, etc. Un mismo hecho será recordado de una manera u otra según dónde se ponga el foco. Tal y como tratábamos en el capítulo sobre el enfoque, dos personas pueden observar una misma realidad de forma diferente, relatarla de distinta manera, y las dos ser honestas, las dos contar la verdad, su verdad. Esto se ve muy claro con dos hinchas de fútbol contrarios cuando discuten sobre el mismo partido. Ninguno de los dos puede comprender los argumentos del otro, cada uno vio lo que quiso ver.

Que cada uno vea, oiga o sienta lo que quiere o lo que sus creencias dictan nos da una pista sobre las verdades absolutas sobre las que asentamos nuestra personalidad: no son tan verdades ni mucho menos tan absolutas. Todo el recuerdo está tan distorsionado por nuestras creencias y por las emociones que provocan que no dejan de ser nuestra pequeña ficción personal o, dicho de otra manera, una historia que nos contamos de forma consciente o inconsciente. El primer principio del ya citado tratado *Ontología del lenguaje* de Rafael Echevarría[55] establece: «No sabemos cómo las cosas son. Solo sabemos cómo las observamos o cómo las interpretamos. Vivimos en mundos interpretativos» (p. 40).

El mundo que creemos real, la verdad de las cosas sobre las que asentamos los cimientos de nuestra personalidad, son interpretaciones propias. Dicho de otro modo, y haciendo una analogía con la película *Matrix*, protagonizada por Keanu Reeves, podemos afirmar que cada uno vive en su *Matrix* particular. Tal como sucedía en la película, podemos elegir cómo Neo, la píldora azul que nos mantenga dormidos con respecto a lo revelado, o tomar la roja, y comprender que nuestra realidad es solo nuestra, es nuestro *Matrix*. De nuevo, es una decisión.

Usando de nuevo el ejemplo, Matrix era un programa informático escrito bajo un código que algunos incluso podían leer. Con ese código se creaba la realidad que vivía cada uno. Haciendo un paralelismo, podríamos decir que ese código es como nuestro lenguaje que, como en la película, crea nuestra propia realidad.

¿Qué es la verdad entonces? La verdad es lo que por consenso un

grupo humano considera válido, aunque pueda ser inválido para otro grupo humano distinto. Si pensamos en los modos de vidas de diferentes culturas o religiones, podremos ver con claridad que cada uno maneja su propio consenso social, y este puede ser contrario al de otro grupo.

Todo nuestro pasado es una historia que nos contamos, lleno de mil excusas que evitaron minar nuestra autoestima, de esfuerzos para intentar ser congruente racionalmente, de justificaciones para lo bueno o lo malo, de siniestros personajes en los que proyectamos nuestras propias limitaciones. Una ficción en la que idealizamos unas cosas y condenamos otras. Allí están nuestras pequeñas aventuras de superación, la tragedia vivida, nuestros miedos, etc. Nuestros recuerdos son una ficción o cuento, nuestra verdad percibida. Esto no significa que lo que nos contamos sea una mentira o falsedad, pues no son ni falsas ni verdaderas, son nuestras. Tampoco que todas las historias sean iguales y tengan las mismas consecuencias. Hay historias mejor fundadas que otras, y por lo tanto más sanas. Por ello un relato científico estará más fundado que una opinión basada exclusivamente en el sentido común de una persona.

En los rostros se pueden apreciar fácilmente las historias con las que se sufre y con las que no. Es impactante comprobar cómo el sufrimiento desfigura el rostro humano, y es realmente milagroso comprobar cómo vuelve a cambiar en el momento en el que se deja de sufrir. «La cara es el espejo del alma», dice el refrán. Podríamos decir: «La cara es el reflejo de lo que nos decimos».

Los cuentos que nos contamos, nuestras propias historias, buscan dar sentido a lo que nos rodea, a quiénes somos, quiénes son los demás y cómo se relacionan con nosotros. Las historias suelen ser tercas, difíciles de cambiar. Son incontables las personas que no consiguen salir de una historia insana, que se repiten una y otra vez el mismo relato, repitiendo así el sufrimiento que acarrea, todos los días, a veces durante décadas, otras durante toda la vida. Como un ratón en la rueda, atrapados en una pesadilla que se repite cada noche. El sufrimiento, la infelicidad, proviene en gran parte por historias que no nos respetan, en las que no damos espacio a la autocompasión, al amor.

Todo nuestro futuro es el cuento que nos imaginamos, en línea con el que nos contamos del pasado, porque está regido por las mismas reglas y creencias, y por lo tanto más de lo mismo pero sin ocurrir todavía. Nuestro presente es el cuento que vivimos actualmente, que suele parecerse mucho al pasado y al que será futuro, porque solo con cambios internos hay cambios en la acción presente o futura.

Los cambios personales difícilmente llegan solos. En ocasiones son motivados personalmente. El individuo decide cambiar, toma

consciencia de que quiere mejorar, influenciado por terceras personas, un líder, un libro, una película etc. Desgraciadamente, muchas personas necesitan pasar por un trauma dramático, tocar fondo, para cambiar y dar un nuevo enfoque a sus vidas. La diferencia entre los dos casos es que en el primero es una elección, la segunda es fruto de las circunstancias.

Saber que hay un cuento que nos contamos, personal y único, sirve para vivir de manera más consciente. Puede servir para entender que la verdad del otro no es mentira por ser contraria a la nuestra, tan solo que observa la realidad con otro foco que no es ni mejor ni peor. Entender desde dónde lo ve el otro explica su verdad y matiza la nuestra. Entender que nuestras verdades no son absolutas, cuestionarse a uno mismo, es un ejercicio sano que facilita desterrar del vocabulario los términos extremos (siempre, nunca, todo, nada…). Y, como no hay verdades absolutas, verdades radicales, el radicalismo pierde sentido. Cuando desaparecen las posiciones radicales, lo hace también el lenguaje radical, con lo que nos alejamos del lenguaje del odio y de todas sus nefastas consecuencias en todos los ámbitos de la humanidad.

Que nuestra vida tal y como la concebimos sea un cuento que nos contamos implica una revelación en sí mismo: es una elección propia cómo nos lo contamos, si bonito o si feo, con bondad o sin ella, con compasión o con crueldad, con castigo o con indulgencia. Y quizás todo no se pueda elegir, porque hay cosas realmente trágicas que nos pasan y que no se pueden cambiar, que no dependen de nosotros; pero muchas otras, sí, cosas que nos contamos con autocastigo, sin una justificación circunstancial o externa aparente. Dolor es aquello que sentimos cuando nos aborda una emoción negativa ante una circunstancia que nos consternó. Son inevitables. Sin embargo, el sufrimiento, en muchas ocasiones, procede de contarse la historia con crueldad en lugar de bondad, de una interpretación insana sobre nuestra realidad, de un lenguaje en el que no hay amor hacia nosotros mismos. Quien sufre puede dejar de hacerlo, si sabe que se puede. Las personas que dicen que no pueden en realidad no pueden porque no saben.

¿Sufres? ¿Qué te dices cuando sufres? Cámbialo, nada merece tu sufrimiento. Recuerda, tu felicidad es sagrada.

Comparemos dos historias de una realidad idéntica o muy parecida, y comprobemos cómo lo cuenta cada uno.

La historia de Antonio

Me llamo Antonio. Mi vida ha sido muy dura. He sido una persona

desafortunada desde la infancia. Mis padres eran muy pobres y tuvieron que emigrar a un país extranjero. Como no tenían recursos no pudieron darme estudios algunos y tuve que trabajar desde muy joven, lo que me ha marcado siempre. Para colmo mis padres fallecieron siendo joven y me quedé solo. Nadie me atendió en aquel momento y tuve que arreglármelas para sobrevivir como pude.

La historia de Juan

Me llamo Juan. He superado grandes obstáculos a lo largo de mi vida. Mi familia era humilde y emigró a otro país, gracias a eso aprendí otro idioma y conocí a personas de culturas diferentes. Empecé a trabajar desde joven, por lo que aprecio el valor de las cosas y el esfuerzo. Mis padres fallecieron y aprendí a sobrevivir con mis propios medios, me convertí en una persona autosuficiente y fuerte.

Si fueras empresario, ¿a quién contratarías?, ¿en quién confiarías?, ¿a quién preferirías como amigo?, ¿quién dirías que es y será más feliz?, ¿a quién crees que le irá mejor?, ¿quién tendrá mejor cara?, ¿quién será más amable?, ¿quién será más divertido?, ¿con quién te tomarías un café?, ¿quién de los dos quieres ser?

Muchas personas se lamentan de su suerte diariamente, sin ser conscientes de que en su propio rostro, en sus propias palabras, se define su destino día a día. La vida devuelve un reflejo fiel al pensamiento que se tiene, como un espejo que devuelve la realidad que reflejamos. Será cruel para los que se tratan cruelmente, dura para los que se hablan duro, distante para los que ponen distancia. «Cada uno recoge lo que siembra», dice un sabio refrán. Es una cuestión de pura lógica: las personas que sufren tendrán menos oportunidades y peores relaciones. «A perro flaco todo son pulgas». Siempre habrá excepciones, obviamente.

Antonio y Juan tienen diferentes realidades pese a relatar los mismos hechos, porque han tenido diferentes interpretaciones (lo tratábamos en el capítulo sobre el enfoque). Cada uno ha decidido contar su propio cuento a su manera, porque al fin y al cabo es una decisión contarlo como queramos, aunque vivamos ignorando que podemos decidirlo. Juan se lo cuenta más bonito que Antonio, no hay más. Su lenguaje es más ecológico, más sano, más de respeto hacia sí mismo.

Contarse a uno mismo el cuento bonito implica dibujarse a uno mismo un presente mejor. Este es el poder de las palabras (programación neurolingüística), el poder de la actitud con uno mismo. Y cuando el presente se cuenta bonito, es más fácil que se vislumbre un futuro bueno también. Contártelo mejor es posible si se

hace desde la compasión con uno mismo y con los hechos pasados, perdonando nuestros errores, entendiendo que todo ha sido parte necesaria de un proceso, sin culpa, sin rencores. No hay por qué lamentarse de hechos pasados, arrepentirse de lo que no se hizo. Todo formó parte del proceso que te ha llevado hasta este punto.

Contárselo feo es casi una garantía de que seguirá así. La tristeza, la ira, la depresión pueden convertirse en compañía inseparable.

«Historias diferentes crean mundos diferentes y formas de vida diferentes», postula Rafael Echeverría. Si no te gusta tu vida, cambia tu historia y tu vida cambiará. Cambiar la historia es aprender a relacionarte mejor contigo mismo, hablarte con respeto y amor.

Si no tenemos autoestima, no nos estamos diciendo las cosas con empatía, compasión, amor y respeto. Sin autoestima, nos lo estamos contando en modo autodestructivo, estamos clavando nuestros propios puñales. Bartholeme[56] estableció los cuatro patrones de estilos de amar, dependiendo de nuestra propia imagen, y la de los demás. Tener un estilo u otro es una decisión personal si se vive con consciencia.

Primer estilo: «Con autoimagen positiva e imagen positiva de otros. Podrán ser capaces de tener cariño a otros». Es el estilo en el que, con más probabilidad, viviremos felices.

Segundo estilo: «Baja autoestima y visión positiva de otros. Podrían estar preocupados con sus relaciones íntimas». Podrán sufrir miedos y celos, dependencia y apego a otras persona cuya separación les produce ansiedad».

Tercer estilo: «Baja autoestima e imagen negativa de otros, pueden ser temerosos de acercarse a otros». Personas tímidas, con dificultad para relacionarse con los demás.

Cuarto estilo: «Con alta autoestima e imagen negativa de los otros pueden rechazar o separarse de otros». Personas que suelen estar aisladas. Se aman a sí mismos, en ocasiones de forma narcisista, con un orgullo exagerado (hubris[57]) que suele provocar rechazo de los demás.

¿Te reconoces en alguno de los estilos?

Para cambiar de estilo, cambia la imagen de ti mismo, o cambia la imagen de los demás. Para ello, se requiere cambiar las cosas que nos decimos, tratarnos con respeto y amor a nosotros mismos, y también a los demás.

Cambiar las cosas que nos decimos no es algo que se haga de golpe, sino gradualmente. Lo primero es darnos cuenta, tomar consciencia de lo que nos decimos y nos hace daño, para dejar de hacerlo. No es tanto lo que te dices para elevar tu autoestima, es lo que no te dices para destruirla. No es lo que me digo, es lo que no me digo. Si se eliminan las sentencias crueles de nuestro lenguaje personal, aquello que nos hace daño, la felicidad surgirá, porque la felicidad es en gran

parte la ausencia de sufrimiento.

55 Echeverría, R. (2006). *Ontología del Lenguaje*. Ediciones Granica. Buenos Aires.

56 Bartholomew, K y Perlman, D. (eds.). (1994) *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships*. Londres: Jessica K. P.

57 Síndrome de Hubris: forma excesiva de arrogancia. El concepto proviene de la palabra griega *hybris* que significa «desmesura».

27. Las llaves del código secreto

En este libro, intentamos aportarte las claves para que la forma en la que elaboras tu discurso interno te ayude a sentirte mejor contigo mismo, y junto a esta sensación de bienestar, el consecuente logro de objetivos y metas.

«Tú no puedes» retumbó un día en tus oídos; tomándose la libertad de caminar por tus adentros; de arbitrar cada una de tus acciones.

¿Cuánta energía quedó bloqueada en tu interior por ese «tú no puedes» que, a modo de muralla impedía su fluir y su paso? ¿Cuánto talento dejó de crecer porque todo el espacio era abarcado por ese «tú no puedes»?

¿Cuántas metas no has alcanzado por ese «tú no puedes» tatuado en tu alma?

Tu realidad la forjas con tus palabras, y con aquellas otras escuchadas y que decides que entren a formar parte de tu mundo. Elígelas bien; tanto las que te digas, como las que digas, como aquellas otras que escuchas y dejas que entren en ti, en tu realidad. Solo tú forjas tu mundo, fórjalo bonito.

Menos mal que existe una voz que te conoce como nadie, una voz que te pregunta ¿Te gusta lo que haces? ¿Te hace feliz? Y te confirma que lo haces muy bien, que sigas haciendo todo aquello que enriquece tu alma. A partir de ese momento, se derrumban muros que bloquean; ya no hay nada que interrumpa el paso al fluir de tu energía, de tu interior, de tu talento, de tu persona. Crees en esa voz, y empieza el proceso mágico de creer en ti. Empieza a nacer en ti el motivo más justificado que pueda existir para vivir, naciste para ser feliz, encontraste la parte de ti que aporta tu persona al mundo, encontraste tu pasión, y ahora, crees firmemente en ella. Nada ni nadie te la va a tapar.

Es así cómo lograste las llaves que abren las cerraduras del Código Secreto de la Palabras; la voz que te ayuda a dar luz al genio que llevas dentro. A veces, emanará de ti; otras, serán pronunciadas por los labios de alguien que te estima. En cualquier caso, es la voz que determina tu destino, pero ahora sin bloqueos, sin nada que frene tu propio ser, es la voz que te desvela «El Código Secreto de las Palabras». Este código te descargará de sentencias que pesan demasiado y te impiden avanzar. Ya no llevarás el lastre del «todo», del «siempre», y del «nunca».

Ahora, acaricia tu ignorancia, esa parte desconocida a la que nos

acerca el bonito valor de la humildad. Aprende de ella. Es la parte más pura de ti. La más hermosa. La que te mostrará caminos nuevos, lejos de radicalismo y sentencias. No hay verdad más bonita que aquella que nace y crece en tabla rasa. Empieza a caligrafiar en ella desde tu verdadero ser, enriqueciéndola con palabras dichas o escuchadas que te aportaron felicidad, armonía, amor y paz. Elabora sobre ella el manuscrito de tu vida, respetando y creciendo al comprender el relativismo de otros manuscritos que conforman la gran biblioteca de la vida. Aprende de la pureza libre de prejuicios, ella te dará las claves para conocerte e identificar tu estado emocional, sin ataduras, sin creencias, con el asombro y curiosidad de un niño ante la sorpresa de algo que ve por vez primera.

Relativiza desde el amor propio, desde el respeto y la compasión hacia ti mismo.

Vive en el «en» y no en el «para», aprecia el valor en las personas y en lo que te rodea; y no, en el para qué sirve. Así, poco a poco, con el lenguaje del amor estarás creando una capa impermeable para las voces que envenenan. Tú, como ser libre, eliges las palabras que entran en ti, y también, las que salen de ti.

En este libro, intentamos aportarte las claves para que la forma en la que elaboras tu discurso interno te ayude a sentirte mejor contigo mismo, y junto a esta sensación de bienestar, el consecuente logro de objetivos y metas.

El código de las palabras, al igual que el de números, está formado por infinitas combinaciones. Por ello, la forma en la que mezclamos las palabras, le damos más protagonismo a unas frente a otras, o sencillamente prescindimos de algunas, es en sí mismo un código. Es secreto, porque en realidad nadie nos enseñó a usarlo, ni siquiera de su existencia. Pasamos toda nuestra etapa educativa, e incluso toda la vida, ignorando que la forma en la que usamos el código, construye la realidad que vivimos. Que determina cómo serán nuestras relaciones, nuestras posibilidades laborales, nuestros retos, nuestra salud e incluso, la expresión de nuestro rostro. Que determina nuestro sufrimiento y nuestra felicidad.

Quizás no esté en nuestra manos depurar el código hasta un lenguaje cien por cien ecológico, pero sí lo está, el tomar consciencia de las partes de nuestro lenguaje que nos hacen daño, que no nos conducen a nada. Y tenemos sin duda, el poder de modificarlo. Tomar consciencia pasa por identificarlo primero, y por sustituirlo después. Como si de cadenas se trataran, quitaremos los eslabones que no engranan bien, para sustituirlos por otros que rueden con fluidez.

Muchas personas que consumen manuales de Desarrollo Personal persiguen la sabiduría que les permita vivir una vida sin dolor, sin contradicciones personales, sin conflictos internos o externos. Es lo

que venden en muchos casos dichos manuales. En *El Código Secreto de las Palabras*, no aspiramos a tanto. Pero sí podemos afirmar con rotundidad, que un código sano y ecológico con nosotros mismos, alivia el dolor e impide que se convierta en sufrimiento perpetuo. Y que también nos permite vivir con cierto margen de conflictividad interna o externa, aceptando incluso nuestras contradicciones como parte de un proceso de cambio que requiere su tiempo, y sin dejar de ser felices por ello.

Somos palabras, todo nuestro pensamiento se articula en palabras, y hasta en sueños seguimos construyendo y definiendo la realidad con palabras.

Intentamos enseñarte algunas pautas para forjar tu lenguaje, y con él tu pensamiento. Un pensamiento que repercutirá, obviamente, en tus acciones. Todo ello con el objetivo de mejorar tu calidad de vida. Tu lenguaje te ayudará a representar tu mundo, a experimentarlo.

Con tus palabras interpretarás tu realidad, y darás sentido a la vida. Utiliza palabras bonitas, para interpretar una realidad bonita, y para dar un sentido bello a la vida.

Tu lenguaje dará forma a un pensamiento que ordena y manda a cada uno de tus hábitos de vida. Estas conductas, si nos conducen a un estado de bienestar, perfecto; pero, en caso contrario, ¿por qué han de estar? Es instintivo buscar el bienestar vital. Utiliza, para ello, *El código secreto de las palabras*.

28. La historia de otros

¿Cuánto de tu cuento personal es realmente tuyo? ¿Cuánto de tu cuento es el cuento de otros?

Partimos de una premisa: solo se puede decidir quién se es cuando sabemos que el cambio personal es posible, cuando comprendemos que no somos inmutables. Para poder hacerlo, tenemos que saber que se puede, tenemos que saber hacerlo y, por supuesto, querer hacerlo. El cambio es posible cuando entendemos que no tenemos por qué resignarnos a nuestro ser actual. Podemos cambiar si se cree que se puede y se dan los pasos para ello. Podemos alcanzar una mejor versión de nosotros mismos, una versión con menos sufrimiento, con más felicidad.

Todos nacemos en un lugar con su propia cultura. Hablamos la lengua que nos fue enseñada en nuestra infancia. Asimilamos los esquemas mentales de la sociedad en la que crecemos, de nuestros padres y madres, de nuestro sistema educativo, político, religioso, etc. Nacemos insertados en una cultura que tienen su propias normas societales, que decide en buena parte cómo debemos comportarnos, pensar y relacionarnos. Cuando expresamos nuestra opinión, sin saberlo, hacemos nuestras las ideas de la cultura en la que vivimos, que creemos paradójicamente, intrínsecamente nuestras. A través de nuestra boca, siguen hablando metafóricamente los viejos filósofos griegos que postularon la forma en la que vemos el mundo, lo hace el párroco de la iglesia (religión) para delimitar el bien y el mal, lo hacen nuestros padres y sus creencias, su miedos, etc. Muchas cuestiones que aseguramos que son nuestras y vivimos como nuestras son herencia cultural, algo dado, algo cuestionable.

Todos sabemos la teoría: si hubiésemos nacido en otro lugar, incluso en otro barrio, seríamos diferentes; pero pocos realmente viven en consciencia con esta teoría. En la mayoría de los casos, no hemos elegido el país en el que vivimos, la religión que practicamos. Nuestra propia moralidad sobre lo que está bien o mal está fuertemente influenciada por la cultura en la que crecemos. Si hubiésemos crecido en otro lugar o en otro tiempo, tendríamos un concepto diferente sobre el bien y el mal. ¿Dónde está la verdad entonces?. La verdad es una interpretación que sentimos válida.

Lo circunstancial no es una elección propia. Si hubieses nacido en otro lugar, casi seguro que practicarías otra religión. Y si eres de los que hacen defensas acérrimas sobre un país o una religión,

probablemente habrías hecho la misma defensa acérrima pero de otro país o religión, incluso puede que de uno que critiques actualmente. En realidad, es el motivo de pertenencia al grupo, la necesidad de ser aceptado por los demás, como propone la teoría de la psicóloga Susan Fiske[58], lo que nos vincula emocionalmente con un grupo. Nos vincula con nuestra tribu. Si en otra tribu hubiésemos nacido, estaríamos vinculados a esa otra. Solemos atribuir a nuestra tribu (endogrupo) mayor superioridad moral que a las otras tribus (exogrupos). Casualmente siempre estamos en el mejor, y esto suele ser fruto de un proceso psicológico inconsciente, y no de nuestra racionalidad, como solemos pensar. Cosa diferente son todas las excusas racionales que podemos llegar a ponernos para justificar por qué somos lo que somos, por qué apoyamos algo, como si hubiese sido una elección fruto de la estricta razón humana.

La humanidad entra en conflictos por cuestiones humanas, por cosas inventadas por humanos. El pájaro que cruza una frontera no sabe que acaba de pasar de un país a otro; no distingue entre días de la semana, ni sabe cómo se llaman los meses; no sabe cuándo es Navidad, o ninguna otra fiesta, porque son todos inventos del hombre, no cuestiones de la naturaleza. Y desaparecerán cuando se extinga el *Homo sapiens*, y cambiarán, mientras perviva en este mundo, porque todo cambia, como siempre cambió.

Todo postulado es un invento humano, creado por personas. No son más que interpretaciones y, como tal, son cuestionables.

A lo largo de la historia, muchas personas alcanzaron a comprender que les tocó vivir en un tiempo, en una cultura, en una sociedad, bajo unas condiciones genéticas también, y que estos hechos fueron circunstanciales y fortuitos. Es a partir del momento en el que realmente se toma consciencia de ello en el que podemos elegir sobre aquello que nos vino impuesto, una vez que sometamos al cuestionamiento personal lo que hasta hace poco parecía incuestionable. ¿Cuánto de lo que somos es nuestro realmente?

Vivir en la autenticidad y en la consciencia, en el despertar de nuestro automatismo, es cuestionar sin remordimientos ni rencores todo lo que no es nuestro, todo lo que nos fue dado por la sociedad; decidir qué nos sirve y qué no, para nuestro propio camino, para vivir una vida serena y feliz.

No es culpar a nadie por lo recibido, solo cuestionar lo recibido. La sociedad marca reglas sociales que nos inculcan desde niños. Por una cuestión puramente estratégica. Siempre convino que las sociedades fuesen relativamente homogéneas por un sentido pragmático. Con parecidos valores morales, religiosos y convicciones similares. Se gobierna mejor a una tribu donde todos van a una, donde hay homogeneidad, que a una muy fragmentada y heterogénea. Por eso

desde los Gobiernos o las altas instituciones de la moralidad se toman muchas molestias para que el rebaño vaya unido, estigmatizando al que ose hacer su propio camino. Por otro lado, y como propone Geert Hofstede[59], las personas se sienten amenazadas por lo ambiguo, sienten miedo a lo desconocido y por ello prefieren vivir bajo normas y reglas que eviten la incertidumbre, eviten el libre albedrío.

Sin que tenga que ser orquestado necesariamente, las sociedades imponen reglas que todo el mundo ha de cumplir, y en las que se ha de pagar un precio por no cumplirlas. De esta manera, se genera el miedo a no ser aceptado por la tribu. Hay incluso un sentido evolucionista en ello como propone la psicóloga Linnda R. Caporael (2001)[60], pues a lo largo de nuestra historia en las cavernas, los que no se adaptaron al grupo fueron excluidos y no pudieron sobrevivir y, por ende, reproducirse. Ser aceptado por los demás, por nuestra tribu (pertenencia grupal) ha sido y es algo especialmente importante para el ser humano, y para ser aceptado en buena parte se ha de cumplir con las reglas o normas sociales que se imponen. Por otra parte, para conseguir la validación social, tenemos la tendencia natural a comportarnos de forma consistente a como piensan y actúan los demás, a adoptar sus costumbres y sus valores.

La exigencia, la disciplina y abnegación; el sufrimiento y el castigo; todos ellos constituyen mensajes que nos llegan desde la infancia. Estudiar duro; trabajar duro; sacrificarse; comprar bienes o lujos materiales de los que disfrutar y dejar en herencia; presumir del éxito de nuestra flamante vida convencional. Valores que no siempre se alinean con nuestra propia felicidad.

Vivir en automático es no cuestionarnos lo que nos llega de los demás; es ir en el rebaño sin cuestionarnos, si nos gusta, si queremos, si nos sirve para nuestro propósito más sagrado, que es ser feliz y honrar el milagro de la existencia. Salir del automático es cuestionar cualquier invento humano que nos llegue, cualquier postulado, y a partir de ahí decidir, qué queremos hacer con ello, si seguir incorporándolo a nuestras vidas o rechazarlo en la nueva etapa que se abrió con la toma de consciencia. Es así como pasamos del automático en el que otros deciden el propósito de nuestra vida a decidir nosotros.

En un capítulo anterior hablábamos de la historia o el cuento que nos contábamos, la película que cada persona se monta para organizar todo lo acontecido y hacer una interpretación propia de todo lo vivido. Recuerda que tu realidad es tu interpretación de la realidad.

¿Cuánto de tu cuento personal es realmente tuyo? ¿Cuánto de tu cuento es el cuento de otros?

Cuestionar cualquier planteamiento que tenemos firmemente anclado da vértigo, es salirnos de la zona de confort para entrar en la zona de aprendizaje. Vivir en consciencia conlleva cierto grado de

incomodidad, ya que lo cómodo es no moverse del sitio. Lo que hemos llamado *vivir en consciencia* no es un acto instantáneo, en el que de golpe nos es revelada la iluminación, sino un proceso, algo gradual que comienza con cuestionarnos desde el amor y la compasión todo lo que nos contaron, los cuentos de otros.

Realmente, no somos conscientes de la cantidad de normas sociales y morales que llegamos a cumplir a lo largo de un solo día. Vivimos en consciencia colectiva, y por tanto vamos cumpliendo con unos valores culturales que la reflejan. Esta consciencia social puede, o no, coincidir con nuestra consciencia individual generada por nuestro propio yo. Regalar por Navidad, saludar por la calle, ir vestidos, trabajar de lunes a viernes, todo ello constituyen convenciones sociales que aseguran cierta estabilidad colectiva en un determinado grupo social. Esa estabilidad conlleva una organización y un control más fácil, y por lo tanto, como decíamos más arriba, una forma de gobernar más eficaz.

Este proceso de socialización se aprecia ya desde la niñez. El juego infantil contribuye al proceso de socialización porque el niño tiene que hacer suyo los valores y creencias que se asuman en el grupo social del juego del que forma parte. De alguna manera, se integra en un grupo y al integrarse asimila las normas de ese grupo y sus usos básicos. De esta forma, además de adquirir un rol, va integrando los valores adquiridos en su personalidad. Y en el capítulo que llamamos «La historia de otros» asumimos algunos roles que son adscritos y otros que son adquiridos. Veamos la diferencia entre estos dos tipos de roles.

El rol adscrito no depende de la voluntad de las personas, es decir, no intercedemos en nada para poder llegar a convertirnos, por ejemplo, en hijos, en hermanos.

Por su parte, el rol adquirido es aquel que, con actividad o esfuerzo por parte de quien lo ejecuta, lo ha ido asumiendo poco a poco. Es decir, el rol adquirido depende de la decisión y de la responsabilidad que se asume al ejecutarlo. Por ejemplo, el rol de docente, el rol de empresario, el rol de poseer un cargo público o político, etc.

Por tanto, las ventajas de una sociedad en la que la mayoría de los roles son adscritos son para aquellos que tienen roles bien considerados por el resto de la sociedad. Ellos tendrán probablemente más ventajas allá donde vayan, puesto que la sociedad los aceptará mejor. Sin embargo, aquellos cuyos roles adscritos sean desprestigiados tendrán pocas ventajas sobre los demás. De esta forma, el mayor inconveniente de este tipo de sociedad es la desigualdad. Estaríamos ante una sociedad que, a priori, promueve la desigualdad y el esfuerzo para conseguir metas. Sería en vano, en muchas ocasiones.

Por el contrario, en una sociedad donde predominen los roles adquiridos, la gran ventaja serían los resultados obtenidos por el esfuerzo de sus individuos. Ellos estarían motivados para llegar a conseguir un rol adscrito.

Pongamos un ejemplo:

Un adolescente quiere conseguir una buena formación y llegar a ser empresario en un futuro. Sus padres tienen pocos recursos económicos y montar una empresa para su hijo adolescente les supondrá un esfuerzo y una tenacidad constantes durante mucho tiempo. Finalmente, el adolescente consigue montar su pequeña empresa de electrodomésticos en el pueblecito en el que ha vivido toda la vida.

Si en este pueblo predomina una mentalidad de roles adscritos, pensarán: «Qué pena de chico, nunca dejará de ser pobre, ¡qué negocio más pequeñito ha tenido que montar para salir adelante!».

Sin embargo, si en este pueblo predomina una mentalidad de valores adquiridos, pensarán: «¡Qué valor y fuerza ha tenido! Ha conseguido lo que quería, poco a poco su empresa será cada vez mayor, llegará a ser un gran empresario».

Obviamente, es una sociedad con valores adquiridos la que caminará hacia la igualdad de oportunidades. Con este simple ejemplo, apreciamos que la realidad puede ser distinta en función del cuento que nos cuenten y del cuento que realmente hagamos nuestros en el proceso de interpretar la realidad que nos rodea.

De hecho, en una misma persona pueden darse roles contradictorios. Teniendo en cuenta que un rol es la forma de actuar que se espera de una persona en la sociedad, esa persona puede actuar de una forma en ciertos momentos y de otra forma, con un rol totalmente distinto, en otros momentos.

Pongamos un ejemplo:

Un empleado de una empresa es jefe de departamento pero, a su vez, tiene que obedecer las órdenes del director general de la empresa. Por tanto, tiene dos roles: por un lado, obedece órdenes; por otro, da órdenes.

Entonces, ¿cómo vivir conforme a nuestros propios valores sin tener en cuenta el cuento que nos cuentan (valga la redundancia)? Siempre que llevemos a cabo lo que Weber (1987)[61] llama *acción social* estamos otorgando preferencia al cuento que nos cuentan.

Partiendo de que para Weber una de las condiciones necesarias para que una acción sea social es confiar en que el otro actúa en consecuencia, la persona podrá estar sola físicamente, pero si mentalmente está pensando en los efectos sociales de su acción esta acción pasa a ser social. Queremos decir que, al realizar la acción social, el sujeto tiene en mente a otras personas, independientemente de si se encuentra solo o no.

Imaginemos que practicamos deporte con una finalidad puramente estética. Podemos practicarlo en solitario, pero si la finalidad es que los demás nos vean esbeltos, en lugar de sentirnos bien con nosotros mismos, esa acción es social, puesto que tenemos en cuenta a los otros sujetos, y además contamos con el cuento que nos cuentan sobre la importancia del físico. Obviamente, hacer deporte es una acción saludable que nos puede hacer bien a título individual, pero si esta acción se convierte en una obsesión de cara a los efectos sociales, deja de hacernos bien para pasar a estar pendiente de sujetos externos a nosotros. De ahí la importancia de que en nuestro lenguaje interior prime la voluntad individual por encima de los efectos sociales. Veamos un ejemplo:

— Deseo practicar deporte porque me siento saludable y bien conmigo mismo. (En este ejemplo prima la voluntad a título individual.)

— Deseo practicar deporte porque los demás me verán más esbelto. (En este ejemplo priman los efectos sociales por encima de los individuales.)

Según Durkheim (2002)[62], también sería posible una acción social del sujeto que se encuentra solo físicamente e incluso mentalmente. La razón es sencilla: según Durkheim, la coacción social que ejerce la consciencia colectiva sobre el individuo pasa desapercibida por este y en consecuencia confunde la consciencia individual con la consciencia colectiva.

Pongamos un ejemplo:

Una persona cree que quiere casarse. Sueña con el día de su boda, cree que es un acto que surge de su propia consciencia. Sin embargo, si dicha persona ha sido educada para el matrimonio, le han inculcado los valores del matrimonio y de la familia, esta persona puede llegar a confundir consciencia individual con consciencia colectiva.

De nuevo, con este ejemplo podemos ver que el peso de las reglas o normas sociales sobre la consciencia individual es considerable, hasta el punto de confundir nuestros verdaderos deseos con los deseos sociales. Hasta el punto de cumplir roles asignados; hasta el punto de no crear nuestros propios sueños, cumplir nuestros propios deseos; hasta el punto de vivir en el parecer y no vivir en el ser.

---

58 Fiske, Susan (2011). Social Beings: *Core Motives in social psychology*. 2nd Edition. Ed. Wiley.

59 Hofstede, Geert (1984). *Culture´s Consequences. International differences in work - related values.* SAGE Publications.

60 Caporael, L. R. (2001). *Evolutionary psychology: Toward a unifying theory and a hybrid science. Annual Review of Psychology, 52, 607-628*.Caporael, L. R. (2007).

61 Weber, Max (1987) *Economía y sociedad*, Fondo de Cultura Económica, México.

62 Durkheim, E. (2002) *Las reglas del método sociológico.* Buenos Aires, La Nave de los Locos.

29. Ser o parecer, esa es la cuestión

Nuestro lenguaje interior puede constituir un eficaz instrumento de canalización para vivir en el ser, en lugar de hacerlo en el parecer.

Hemos querido parafrasear a Shakespeare: «Ser o no ser, esa es la cuestión», modificando la cita para invocar una reflexión bastante apropiada para los nuevos tiempos. Solo hace falta darse un paseo por Facebook o Instagram para comprobar hasta qué punto la cuestión del parecer supera con creces a la del ser.

Es curioso cómo muchas personas tienen una sonrisa ensayada, que ponen en un microsegundo para el selfi, y cómo un instante después de pulsar el botón desaparece. En las redes sociales están las colecciones de sonrisas falsas más extensas de la humanidad, fácilmente distinguibles de las sonrisas auténticas conocidas como *de Duchenne*[63].

La necesidad de sentirnos aceptados y valorados por los demás provoca la necesidad de parecer. Parecer felices, aparecer sonrientes, exitosos presumiendo presuntuosamente de reloj, coche, casa, vacaciones, etc., nos hace interesantes ante los demás. Casi de forma innata sabemos que todo ello nos eleva en la escala jerárquica de la manada, característico de todos los animales sociales, incluido el más complejo: nosotros mismos. Los que están arriba de la jerarquía han tenido muchas más posibilidades para reproducirse, por ello debe de haber un fuerte componente adaptativo en querer parecer los primeros de la supuesta jerarquía social.

El precio que se ha de pagar, sin embargo, es alto, pues la atención se pone en la apariencia y no en el propio ser. En el fondo, es como dedicar la vida a los demás, a su estima, su aceptación, y no a la propia autoestima y aceptación.

Somos los seres más sociales, y a ello debemos nuestra extraordinaria inteligencia, como preconiza el antropólogo Robin Dunbar[64]. Nuestra fuerza radica en el grupo, y las relaciones dentro del grupo requieren de una gran inteligencia y, cómo no, de formas de comunicación.

Para nuestra especie, ser reconocidos por los demás, principalmente por los grupos a los que pertenecemos, fue algo vital. Pero el nuevo paradigma del ser humano es comprender su complejo diseño adaptado a un entorno diferente, para superarlo, para rediseñar su propio destino en un nuevo mundo.

Cuando nos centramos demasiado en los demás, cuando nos

importan mucho sus opiniones, cuando dedicamos gran esfuerzo en ser aceptados, estamos viviendo en el parecer y no en el ser. Adaptamos toda nuestra existencia al gusto de los demás, y no vivimos en la autenticidad. Nos convertimos en lo que quieren que seamos otros, los que nos rodean o la sociedad. Lo más paradójico, sin embargo, es que la sociedad suele sentir gran admiración por las personas que viven de forma auténtica, porque de algún modo, saben que viven sin miedo a las opiniones ajenas. Por ello, personas que no se toman ni un minuto de su tiempo en parecer terminan siendo, en ocasiones, más aceptados y admirados que aquellos que dedican todo su tiempo y esfuerzo en ello.

Parecer feliz no nos hace felices. Parece claro que, por principio psicológico, parecer feliz provoca por condicionamiento clásico que seamos más simpáticos y agradables ante los demás, más persuasivos y más aceptados. Aunque si dedicásemos solo una parte de nuestro tiempo de parecer feliz a ser feliz no haría falta aparentar nada. Dedicar una parte del querer gustar a los demás a gustarnos a nosotros mismos.

¿Y si no tuviésemos que impresionar a nadie? ¿Te imaginas una libertad así? ¿Y si ya fuésemos aceptados por el mero hecho de existir? ¿Acaso lo que brilla en nuestro interior real no es bello en sí mismo? ¿Por qué no íbamos a ser aceptados siendo nosotros mismos?

Muchos homosexuales viven aterrados, ocultos tras su auténtico «yo», para no decepcionar a su padre, amigos, jefe, etc. Lo curioso es que, el día en que confirman públicamente su orientación sexual, en muchas ocasiones no solo son aceptados generalmente por sus seres queridos, sino que muchos de ellos les transmiten que siempre lo han sabido. No es fácil ocultar por siempre nuestro ser a personas que nos rodean, en muchas ocasiones saben cosas de nuestra personalidad que creemos que desconocen.

Vivir una vida auténtica nos acerca a una vida feliz. Cuando el ser y el parecer son iguales o muy parecidos, se vive con mayor bienestar subjetivo. Sabemos que cuando hay incongruencias al respecto surgen sentimientos negativos, malestar personal, infelicidad, ansiedad, depresión, adicciones, obsesiones, emociones encontradas. El deseo de coherencia es una motivación esencial en el ser humano. Para alcanzar cierto bienestar se necesita mantener en coherencia las creencias, las actitudes y las conductas propias. Reconocer las incongruencias o incoherencias propias es un paso difícil, como reconoció el propio Festinger (1957)[65] en su teoría de la disonancia cognitiva. Antes de reconocer la incoherencia, solemos mejor justificarlas con nuestra impecable fábrica de excusas.

En este sentido es muy interesante la teoría de Higgins[66] de que todos tenemos un yo ideal. Cuando sentimos que nos alejamos de él,

nacen sentimientos de tristeza y frustración por no conseguir lo que se anhelaba. Si se prolonga en el tiempo puede producir depresión. Es cuando sentimos que no somos lo que queríamos ser. Si se identifica que estamos en ese estado, quizás sea momento de cambiar expectativas o estrategias. Quizás nos hicimos unas expectativas ideales demasiado exigentes. Cambiando esas expectativas, cambia la disonancia entre el estado real e ideal. O bien cambiar la estrategia para dar pasos reales hacia ese estado ideal que un día imaginamos, pero que no hemos llegado a alcanzar. Seguir con sentimientos negativos no sería admisible y respetuoso con nosotros mismos. ¿Expectativa o estrategia? ¿Qué decides? Estar mal no es una opción.

Higgins también nos habla de la discrepancia del yo real con el yo responsable. Está muy relacionado con aquellas cosas que «deberíamos ser» según los demás. Según Higgins, cuando sentimos discrepancias entre ambos yoes surgen sentimientos de ansiedad, culpa y vergüenza, que provocan gran malestar y nos alejan en gran forma de un estado de felicidad que merecemos por el propio hecho de existir. Si se detecta que se está en tales sentimientos proponemos igualmente cambiar o bien la expectativa, en este caso ponderando la de los demás, aceptando nuestra realidad; o bien, modificar las conductas que nos provocan la discrepancia entre el yo real y el responsable.

Ser o parecer, esa es la cuestión; y por ser una cuestión, es una decisión. Ser aceptado por los demás siendo uno mismo, no un yo impostado que se ajusta a la deseabilidad social. Es una invitación a hacer nuestro propio viaje, a sentir la libertad que genera la autenticidad. No tienes por qué ser quien quiere tu padre o madre, ni complacer sus deseos, ni en muchos casos formar parte de sus propias frustraciones o ignorancia; ni tienes que ser quien quieren tus amigos, tus compañeros de trabajo, etc. A nadie debes complacer dejando de ser tú mismo, porque nadie tiene el derecho a exigir tanto de otro. En realidad, no necesitas impresionar a nadie y, como hemos dicho anteriormente, son paradójicamente las personas auténticas las que más impresionan. Ser aceptado y amado siendo tú mismo. ¿Te atreves a probar?

Nuestro lenguaje interior puede constituir un eficaz instrumento de canalización para vivir en el ser, en lugar de hacerlo en el parecer. Se trata de ser honestos, primero con nosotros mismos. No podemos sentirnos coherentes ni seguros con nosotros mismos si lo que estamos es viviendo una vida basada en las apariencias.

Para dejar de maquillar nuestra personalidad, podemos empezar haciéndolo por el lenguaje que empleamos, tanto a nosotros mismos como a los demás. Es cierto, como se ha advertido varias veces a lo largo de este libro, que el hecho de ser aceptados se debe a una pura cuestión de supervivencia; sin embargo, como se ha dicho, una

aceptación social viene, en no pocos casos, de la mano de una primera aceptación personal, pues si no nos aceptamos como personas a nosotros mismos, nuestras incoherencias y frustraciones serán reflejadas en nuestro lenguaje tanto interno como externo, lo que podría provocar, en consecuencia, una desaprobación social.

Para ello es necesario construir un lenguaje interior en correspondencia con nuestros intereses, con nuestras capacidades y también con nuestras limitaciones. Aceptar que somos únicos, diferentes y sin miedo a ser rechazados.

Cuanto más transparentes seamos en la comunicación de nuestras situaciones emocionales, económicas o relaciones de familia, más correspondencia habrá entre nuestra alma y nuestra voz, canalizando esta segunda a la primera. Vivir en plenitud conlleva vivir en honestidad a nuestros pensamientos, sentimientos y valores. Solo de este modo seremos queridos y aceptados por lo que realmente somos, y no por lo que representamos o parezcamos. Para ello, es importante insistir en la importancia de la autoestima y la aprobación personal; de querernos, de amarnos, de dejar de mirarnos como víctimas (recordar el capítulo del victimismo) y empezar a mirarnos como protagonistas de nuestra propia vida. ¿De qué nos sirve que nos quieran si nosotros no nos estamos queriendo? ¿De qué nos sirve que nos admiren si nosotros no nos estamos admirando? Si somos conscientes de que nos quieren por lo que no somos, sabremos que estamos viviendo una vida falsa.

Para ello, en nuestro lenguaje interior hemos de preguntarnos quiénes somos realmente y qué queremos, y no quiénes quieren que seamos y qué quieren que queramos. Este, obviamente, constituye el primer paso para liberar la tensión resultante de vivir una vida en contradicción con el verdadero ser. En definitiva, se trata de comprometernos con nosotros mismos en nuestro lenguaje interior. Dejar de realizar nuestras acciones solo por pura aprobación social. Seguro que si recuerdas los días más felices de tu vida, son aquellos que coinciden con lo que realmente tú querías, al margen de una aprobación externa.

Para mirar de frente a la vida tienes que mirarte tú primero, aprobarte tú primero, quererte y amarte tú primero. Luego es muy posible que los días más felices vengan solos. ¿O acaso no es hermoso que nos quieran a nosotros, y no al personaje que nos hemos montado? De hecho, el verdadero amor se produce cuando te enamoras de la persona y no del disfraz que un día se pudo poner.

---

63 La expresión sonrisa *de Duchenne* toma su nombre del investigador francés Guillaume Duchenne. Según sus trabajos sobre fisiología facial, existe un tipo de sonrisa genuina que está estrechamente relacionada con las zonas más primitivas del cerebro, frente a la sonrisa forzada, que está ligada a la corteza motora.

64 Robin Dunbar (1947). Antropólogo, psicólogo y biólogo evolucionista británico,

especializado en el estudio del comportamiento de primates. Autor de *La odisea de la humanidad: Una nueva historia de la evolución de la raza humana.* 2007. (Drakontos).

65 Festinger, Leon (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Standford, CA.Standford University Press.

66 Teoría de la autodiscrepancia de Higgins. Citado por Michael A. Hogg, Graham M. Vaughan, Marcela Haro Morando (2010) en *Psicología Social*. 5ª edición. Ed. Médica Panamericana.

30. Aceptación, el lenguaje de la paz

La pregunta: ¿De quién depende?, ante cualquier problema o reto, nos da la respuesta sobre nuestro margen de actuación, nuestro margen de responsabilidad propia.

«Si un problema no tiene solución ¿para qué te preocupas? Y si tiene solución, ¿para qué te preocupas?», dice un proverbio chino. Es algo mágico comprobar cómo pequeñas frases, proverbios o refranes pueden contener tales enseñanzas. Hemos desarrollado ampliamente hasta ahora la cuestión que nos compete resolver a nosotros mismos, llamando a la responsabilidad personal de cada uno, para hacerse cargo de su vida, de sus decisiones, de su lenguaje. Hemos invocado ampliamente a una toma de consciencia para dejar de vivir en automático, y comenzar a vivir de forma consciente y asumiendo la responsabilidad de nuestra felicidad. Si el asunto tiene solución, no procrastines, sal de tu zona de confort, afronta el miedo, sé responsable de tu destino, soluciónalo, afronta el reto con responsabilidad.

La primera parte del proverbio, sin embargo, al no tener solución posible, no da margen para actuar desde la responsabilidad propia. La frase podría ser ampliada, pues en realidad hay veces en que el problema si tiene solución, pero no está en nuestras manos resolverlo, o no del todo, y en este caso también podríamos preguntar: ¿Para qué te preocupas?

La principal herramienta en el *coaching* ontológico son las preguntas poderosas. Son preguntas que abren nuevos campos, nuevos planteamientos. La pregunta: ¿De quién depende?, ante cualquier problema o reto, nos da la respuesta sobre nuestro margen de actuación, nuestro margen de responsabilidad propia. Para aquellas cuestiones que no dependen de nosotros, solo nos queda la aceptación. Responsabilizarse de lo que no está en nuestra manos es faltarse el respeto propio pues no hay salida buena posible para nuestro bienestar en ese caso.

Aceptar no implica ser parte del problema, solo aceptar su existencia. En el mundo por ejemplo hay injusticia. La historia nos enseña que siempre la hubo, y es muy probable que la haya en el futuro mientras nuestra especie deambule por el planeta. ¿Está en nuestra mano ayudar a que el mundo sea un poco menos injusto? Pequeños o grandes gestos personales ayudarán seguro a ello. ¿Está en nuestra mano erradicar la injusticia, vivir en un mundo

completamente justo? La respuesta que te estarás dando probablemente sea que no. Aceptar que vivimos en un mundo injusto no implica formar parte de esa injusticia ni ser su cómplice silencioso. En ocasiones, podemos ver por televisión entrevistas de personas que realizan labores solidarias en el Tercer Mundo. Sus rostros reflejan paz, a veces incluso están sonrientes a pesar de que conviven con la miseria humana todos los días. Cuando aceptas, se puede decidir qué papel jugar, desde la paz y serenidad que aporta la aceptación y la elección de qué hacer con ello.

Hay cuestiones que no están en nuestras manos solucionar, y para ellas tenemos la elección de aceptarlas, porque así estaremos en paz. No aceptar cuestiones que no están en nuestras manos nos sitúa en un estado de bloqueo, sin salir del bucle, como en una rueda de ratón. Es como desayunarse todos los días el mismo problema de nuevo, una vez tras otra, ininterrumpidamente. Y esto no se parece en nada a la paz interior.

No aceptar cuestiones que no están en nuestras manos resolver conlleva sufrimiento. Hay cuestiones inherentes a la vida que forman parte de unas reglas establecidas por la naturaleza, no por el hombre. La muerte por ejemplo solo nos deja margen para la aceptación. Todo lo que vive, muere, y no siempre cuando se supone que toca, porque lo del «toca» es un invento humano y su lógica de lo normal, no de la naturaleza. Precisamente en la naturaleza son las crías de los animales los que más mueren de hambre o por sus depredadores, y se supone que no les toca. Nuestra lógica de lo que es justo o no es inventada, no natural.

Puede suceder en cualquier momento, siempre fue así. ¿Temes a la muerte? ¿Te incomoda hablar de la muerte? Entonces quizás no la aceptes ni en ti ni en los demás. Esto provoca miedo, y el miedo prolongado provoca sufrimiento. El hecho de que vamos a morir es algo que no podemos elegir, pero sí podemos elegir cómo vivir, y se vive infinitamente mejor sin un miedo tan poderoso como al de la muerte.

Aceptar la enfermedad o sus limitaciones. Es difícil cuando llega, pero cuanto más tiempo se tarde en aceptar, más bloqueo, más sufrimiento. Preguntarnos todos los días: ¿Y por qué yo? ¿Por qué a mí?, solo nos hará sufrir más. Una vez que es aceptada la enfermedad, alcanzamos la paz y la serenidad que todos merecemos. Entonces podemos preguntarnos: «Desde mi nueva situación, ¿qué puedo hacer yo para vivir mejor y más feliz?». Hay personas que, a pesar de tener grandes limitaciones por salud, son muy felices. No se puede alcanzar ese estado sin aceptar la enfermedad. Muchas personas, sin embargo, que están perfectamente sanas, no lo son.

Otras veces no aceptamos lo ocurrido a un ser querido, cuando

realmente y en el fondo sabemos que no hay más camino que la aceptación. ¿De quién depende? Si no es de nosotros, solo queda aceptar. Parece claro que la aceptación es difícil que sea instantánea, como un acto reflejo, probablemente solo algunas personas que alcanzan cierta iluminación tengan la posibilidad de vivirlo así. El resto de los mortales, sufriremos ante la pérdida de alguien valorado y amado por nosotros. Nos embargarán emociones de tristeza, y en cierta medida todos tenemos derecho también a sentirnos dolidos ante algo que nos consternó. En esos momentos nos lamentaremos posiblemente de nuestra mala suerte, pero en realidad por esos momentos tendrán que pasar la mayoría de las personas en algún momento de sus vidas, por lo tanto, todos tendrán mala suerte en algún momento, y cuando le pasa a la mayoría (aunque sean diferentes tragedias), yo no puede ser mala suerte. Es una regla vital: a veces sucederán cosas que nos duelan, y es algo adaptativo y evolutivo que suframos en esos momentos, pues así estamos programados de forma inconsciente a través de nuestras emociones. Un tiempo para el duelo parece inevitable. El duelo es un tiempo en el que sufrimos por la pérdida de un ser querido, y en ese caso también el periodo se cierra con la aceptación, como propuso la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross (2016)[67] en su teoría de las cinco etapas del duelo.

El lenguaje de la aceptación es el lenguaje de la paz. Es a partir de ese momento, en el que dejamos de luchar contra molinos como haría el hidalgo Don Quijote, dejamos de remar contra corriente, comprendemos que nuestra lucha no tiene victoria posible. Entonces dejamos de maldecir, invocar a la justicia universal o divina, dejamos de sentirnos desdichados. Es el momento en el que amaina la tormenta, llega la paz.

Quizás una de las razones por la que nos cuesta tanto la aceptación, es porque internamente lo asemejamos a la rendición. Es como si desistiéramos de un objetivo o meta, y cuando cesa esa lucha, sentimos tristeza por una pérdida, la de un sueño, la de algo que nos hizo feliz… La rendición es definida por la Real Academia de la Lengua como «Someter a una persona o cosa al dominio o la voluntad de alguien o algo, venciendo su resistencia». Cuando aceptamos no estamos sometiéndonos a persona a dominio alguno. En la aceptación no hay vencidos ni vencedores, tan solo respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Aceptar que otras personas son como son, y no como a nosotros nos gustaría que fuesen. Aceptar que el resto de personas son libres y tienen derecho a disfrutar de su libertad de acción, pensamiento y de palabra. Aceptar que otras personas aman diferente a nosotros, lo demuestran de diferente forma y no querer imponer la nuestra. Hay personas detallistas en las relaciones que encuentran en el «detalle» la

forma de demostrar su amor. Como es su forma, no entienden que otras personas no lo demuestren de esta manera, no aceptan que otras personas tengan otras claves para sus relaciones. Entonces comienzan los reproches, los malos entendidos. En muchas ocasiones se obliga a personas que queremos a no ser ellas mismas, sino a actuar a nuestra voluntad. ¿Es eso amor? ¿Podemos obligar a los demás a que nos demuestren su amor? ¿No estamos dudando del amor de los demás cuando necesitamos que nos demuestren lo que nos quieren? Cuando alguien se siente amado, no necesita pruebas, y es algo que tiene que ver más con nosotros mismos, que con el otro. ¿Necesitas que te demuestren el amor? ¿Qué te pasa a ti que dudas de que te amen?

Aceptar la personalidad de los demás, no querer cambiarla. Comprender que no todos tenemos las mismas prioridades, que nuestros intereses son nuestros y no de los demás. Nuestra forma de ver el mundo no es una verdad absoluta, tan solo una interpretación propia. Las personas no son malas por no compartir nuestra visión, ni peores, pues ningún derecho tenemos sobre ellas. Nadie es dueño de nadie. ¿Cuántas decepciones nos hemos llevado con personas a las que hemos apreciado porque no cumplieron nuestras expectativas, porque no fueron como queríamos que fuesen? «Me enfado porque eres tú mismo, y no como yo quiero que seas», sería al menos una declaración sincera en muchas ocasiones.

Se trata de aceptar que no tenemos el control de todo. Es más, solo tenemos una pequeña parte del control sobre nosotros mismos. Podemos controlar a qué hora despertaremos, pero no si lo haremos enfermos, ni siquiera si lo haremos. Como propone Susan Fiske (2016)[68], necesitamos creer que lo que hacemos servirá para algo y que controlamos todo el proceso y la situación, pero solo podemos tener cierto control sobre nosotros mismos, no sobre los demás, ni sobre las circunstancias que no están en nuestras manos. Para todo aquello que no dependa de nosotros, la aceptación nos traerá la paz, y con ella una nueva forma de abordar las vicisitudes de la vida, de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo. Hay que convivir con cierta incertidumbre vital que, en el fondo, hace el tránsito por esta vida más misterioso, interesante y maravilloso. No se acepta el qué será ni se ve la belleza de la incertidumbre de la vida.

¿Qué tienes que aceptar? La paz te espera en la respuesta.

---

67 Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Ed. Luciérnaga.
68 Fiske, Susan (2016). *Social Cognition: From Brains to Culture*. Ed. Sage Publications.

31. La felicidad está en tus palabras

Somos la única especie que tiene la capacidad de superar su propio diseño, elegir su propio camino.

Si hay un consenso entre sabios, gurús, filósofos, etc. a largo de la historia es que la felicidad está en el interior y no en el exterior. Cuando la buscamos en el exterior no aparece, allí encontramos lo contrario. Está en tu interior, ese que está formado por un universo de combinación de palabras, de códigos que describen la realidad que vives. A lo largo de diferentes capítulos hemos ido abordando las claves del lenguaje propio que más nos dañan, que nos provocan sufrimiento y nos alejan de la felicidad. Ha sido un viaje al interior, una llamada a la transformación interna, a la responsabilidad propia. Capítulo a capítulo hemos ido aprendiendo a identificar diferentes claves de nuestro lenguaje y cómo se interrelacionan con nuestras creencias, nuestras emociones, nuestras cultura, etc.; cómo algunas formas de hablarnos provocan que vivamos una vida infeliz, o al menos no tan feliz como podría ser.

Proponemos que no se trata tanto de aprender a hablar un lenguaje positivo como plantea la psicología positiva o las autoafirmaciones de Louise Hay, aunque, como todo, puede ayudar. Creemos difícil abordar un cambio de estructura y esquema mental que no sea gradual. Es difícil que el lenguaje interior pueda cambiarse de golpe. Por otro lado, por muchas autoafirmaciones positivas que nos hagamos, si permanecen las sentencias negativas y dañinas seguirán teniendo mayor peso por el propio sesgo de negatividad del ser humano. El primer paso hacia un camino que nos conduzca a la positividad sería dejar de decirnos las declaraciones negativas, aquello que nos hace daño. Es más lo que no te dices que lo que te dices. Es dejar de decirte lo que te destruye, rectificando su contenido en cuanto es detectado.

Hemos dado claves para poder identificar lo que nos hace daño, para que cuando aflore el lenguaje de la infelicidad podamos darnos cuenta de su presencia y cambiarlo. Vivir en consciencia es reconocer lo que nos está pasando, lo que nos estamos diciendo.

Todos podemos mejorar. Tenemos que empezar sabiendo que se puede mejorar, posteriormente aprender a hacerlo. Cuando alguien dice «No puedo», en realidad está queriendo decir «No sé». Hay que permitirse su tiempo, un cambio en nosotros mismos requiere de tiempo, es gradual. Como si tuviésemos una madeja de lana liada en

nuestro cerebro, hay que desliar con paciencia. Si tiramos del sitio equivocado, apretamos más los nudos y aún será más difícil de desliar. El camino se hace poco a poco y con constancia, dándonos nuestro tiempo y disfrutando del proceso.

Hemos abundado en las pruebas que nos ofrece la psicología para comprender cómo funciona nuestro sistema cognitivo, qué pasa ahí dentro, en esa cabeza que nos hizo tan especiales y que a la vez nunca para de decirse cosas, de imaginar las intenciones de los demás, de buscar explicaciones para todo, propósitos en las acciones de los demás, una lógica personal y universal, un cuento que contarse. Una vez que sabemos que se puede, y que sabemos cómo hacerlo, solo falta como dice la preciosa canción de Diego Torres *Querer que se pueda*. Una vez que sabemos que se puede, ya estamos en el terreno de una decisión personal. Si ya sabemos qué palabras nos hacen daño como latigazos a la espalda, depende de nosotros seguir mortificándonos.

Nos hemos adentrado en el maravilloso y misterioso mundo de las emociones, cómo nos afectan, cuáles son sus propósitos. Cómo no saber gestionar las emociones puede tener desenlaces fatales, cómo las personas que odian son personas permanentemente enfadadas, personas que sufren permanentemente.

Hemos tratado incluso sobre cómo nos afectan las palabras de los demás y cómo incluso en esta relación externa sigue siendo una decisión personal que nos afecten o no. Por eso hay personas a las que no les afectan demasiado la opinión de los demás y otras a la que les crea un gran sufrimiento. Hemos abordado cómo con la aceptación podemos encontrar la paz.

Según como hables, cómo te hables, con compasión, con amor o con victimismo, pesimismo, rencor, odio, etc., así vivirás. En el fondo, al ser nuestra manera de hablar una decisión, también lo es, por lo tanto, el hecho de vivir felices o infelices. Darse cuenta, tomar consciencia de esto es lo que muchos han llamado *despertar*. Tu lenguaje construye tu realidad, por eso no hay realidades ni verdades absolutas, cada uno la vive conforme la construye. ¿Cómo las construyes tú? Nos contamos cuentos, unos más fundados que otros. A veces son preciosos y nos elevan el alma como si flotáramos, otros nos destruyen y nos consumen por el dolor.

La prioridad para la evolución natural es que la especie sobreviviera. Un tipo de homínido cavernícola sobrevivió gracias a sus programas interiores, y a la vez a una enorme capacidad cognitiva gracias a un córtex cerebral mucho más desarrollado que el del resto de las especies animales. Hemos de estar tremendamente agradecidos porque, a la vez que fuimos programados desde el punto social y biológico, somos la única especie que tiene la capacidad de tomar consciencia de quién es, de quién quiere ser. Somos la única especie

que tiene la capacidad de superar su propio diseño, elegir su propio camino.

Nuestro diseño se ajusta a un momento histórico diferente que en nada se parece al de hoy. Estamos hechos para sobrevivir en los tiempos cavernícolas. Sobrevivir ha sido y es prioritario para la naturaleza, muy por encima de si somos felices o no. La historia humana es una historia ligada a penalidades y sufrimientos, y nunca fue un problema para subsistir como especie. Subsistir, sea como sea, la pena y el sufrimiento son daños colaterales.

Sobrevivir, perpetuar la especie, por encima de si somos o no felices, nos ayudó a llegar hasta aquí. Pero el tiempo de las cavernas pasó, hemos pasado a un nuevo tiempo de luz en el que los peligros de antaño, las necesidades y las prioridades, son otras. Hoy somos seres que vivimos conectados en la red más amplia e imaginable posible, con el resto de humanos del planeta, sin importar ideologías, razas, idiomas, etc. El mundo de hoy es el que permite que podamos hablar con otra persona en la otra punta del planeta, con un simple clic. Hoy podemos elegir, además de sobrevivir, ser felices, y así honrar el mayor y primer milagro que tenemos, nuestra propia existencia.

Y puesto que todo postulado es una interpretación que no requiere demostración alguna, una historia que nos contamos, queremos compartir nuestros postulados, en el deseo de que sean tuyos también, si así lo decides.

Hemos intentado que el lector sea, ante todo, consciente de aquello que se dice; que se dé cuenta de aquello de que lo que se dice le está ocasionado daño; que comprenda aquello que le hace sentirse amarrado, vivir con pena, vivir en constante enfado o constante tristeza. Hemos incidido en la idea de no buscar las causas de ese malestar fuera, sino dentro de nosotros. Es un proceso de reconocimiento interior.

Hacer una pausa mientras nos hablamos nos llevará a encontrar muchos de los motivos de nuestro estado de ánimo, de nuestras noches sin dormir, de nuestros nudos interiores, de ese golpear punzante en el pecho que, a veces y muchas veces, parece que te impiden respirar.

Hacer esa pausa para ver el modo en el que nos hablamos es una forma de levantarnos, de no seguir pasivos viendo la vida pasar. Es una forma de hacernos responsables ante lo más sagrado que tenemos, lo inviolable, lo único que realmente es nuestro: nuestra propia vida.

Ya lo has visto, no hay ningún secreto ni truco mágico y veloz. Lo que hay es una voluntad, tu voluntad. Hemos ido desgranando aquellas cosas que nos hacen sufrir mientras nos las decimos, así como el modo de interpretarlas, analizarlas e intentar, en la medida de lo posible, decírnosla de otra forma mucho menos dañina.

Tomar responsabilidad en la búsqueda de aquello que en nuestro lenguaje interior nos está haciendo daño es el primer paso para dejar de vivir en la agonía, en el sufrimiento. Hemos visto que el cambio de rumbo en muchas de las acciones, que pueden parecer no irnos del todo bien, depende de nosotros, de nuestra voluntad; es decir, está dentro de tu control. Recuérdate a ti mismo todas tus oportunidades, reacciona ante ellas. No hay felicidad si vives en el continuo autocastigo.

Desde este libro te recomendamos que no te permitas hacerte daño, no seas tú peor enemigo. Si tiene que venir el drama o la tragedia, vendrá, y hay que aceptarlos como parte de la vida. Si tienen que venir los momentos brillantes y llenos de felicidad, también vendrán. También forman parte de la vida. No hay ninguna fórmula mágica para que esto o aquello ocurra o deje de ocurrir. Todo forma parte del incierto devenir y destino, de la incertidumbre de la vida. Sin embargo, tu actitud, tu forma de hablarte a ti mismo en el presente sí que forma parte de una fórmula, la fórmula de respetarte, de quererte y de amarte a ti mismo. Mediante tu lenguaje interior te adueñas de tu propia mente, de tu propio cerebro. Él acatará las órdenes de todo aquello que te digas. Cuanto mejor le trates, mejor se sentirá.

¿Cómo es la respuesta hacia ti de un amigo al que tratas con cariño y respeto? ¿Cómo es su actitud contigo? Seguro que se ha dibujado en ti una suave sonrisa al recordar el comportamiento hacia ti de este amigo al que quieres y aprecias. Pues del mismo modo, si tratas con respeto y cariño a tu propia mente, a tu propia persona, la respuesta será positiva. Aumentará tu bienestar, tu capacidad de acción, tus ganas de avanzar.

¿Animas a tu amigo cuando tiene un mal día? ¿Le recuerdas que todo es cuestión de tiempo? ¿Le insistes en que las oportunidades son muchas y que su problema tiene solución? Seguro que sí, y seguro, también, que incluso le haces ver dónde o cómo puede encontrar la solución a su problema. Pues haz lo mismo contigo también. Cuando tengas un mal día, recuérdate todos aquellos consejos que le das a tu mejor amigo.

Incidimos en el hecho de que cambiar la forma de hablarnos no es ningún truco mágico, automático y veloz, sino que se trata de un proceso de toma de consciencia y capacidad de análisis sobre el lenguaje que nos empleamos a nosotros mismos y que, al mismo tiempo, nos puede estar dañando. ¿Cómo me estoy hablando? ¿Qué me estoy diciendo que tan mal me hace sentir? ¿Cómo puedo cambiar esta forma de faltarme el respeto, de no quererme, de no animarme, de autocastigarme?

Escúchate, analiza el efecto que esas palabras causan en ti. ¿Realmente te están haciendo algún bien? Pues cámbialas. Elimina las

expresiones rotundas, comprende que todo es relativo, que todo depende de una perspectiva. Si eres capaz de cuestionar las creencias infundadas en ti por tradición, cultura, religión, sociedad, etc, has dado un gran paso en la capacidad de modificar tu lenguaje interior. Háblate como a ti te gusta, como a ti te hace feliz, ve entrenando tu cerebro hacia tu propio bienestar, hacia tu propia plenitud. Sé honesto contigo mismo. Regálate frases bonitas. Cuando nos hablan bonito están sacando nuestra mejor parte. Cuando nos valoran se produce de forma automática una subida de autoestima abismal. Y es la autoestima o la consideración y el aprecio hacia uno mismo el requisito indispensable para crecer como personas. Y la ausencia de la misma solo conlleva malestar personal.

Recuerda, cuando aprecias a tu amigo seguro que le aportas seguridad. Pues haz lo mismo contigo. Le ayudas a tomar una decisión, pues haz lo mismo contigo. En definitiva, no pierdas el afecto hacia tu persona, y ello repercutirá positivamente no solo sobre tu organismo, sino también sobre tus propias acciones. Además, todo ello te hará ver que la felicidad está en las palabras bonitas, en las palabras de esperanza e ilusión, de crecimiento y sueños compartidos, en un lenguaje de comprensión, admiración y afecto; en el respeto y la lealtad; en el compromiso y la sonrisa que despierta la meta por cumplir; en el brillo de los ojos ante la ilusión de los retos; en el avance de cada día; en ti, en tu luz, en tu persona, en tu alma, en tu voz, en tu mirada. La felicidad está en tus palabras.

32. Un cuento compartido

Con tus palabras, podrás crear.

Postulamos que la vida no es un cuento de rosas, pero es, sin lugar a dudas, la experiencia y el milagro más increíble de todos los que habitan en el universo conocido.

Los científicos estiman que existen en el universo unos cien mil millones de galaxias. Trescientos mil trillones de estrellas. Dicen que hay tantas como todos los granos de arena de todas las playas del mundo. Todos esos granos de arena orbitados por planetas, y estos orbitados por satélites.

En un grano de arena de una de esas playas universales surgió la vida gracias a millones de casuísticas. Materiales inertes comenzaron a ser animados, en una sucesión de casualidades ambientales y evolutivas casi imposibles de comprender. De todas las especies que produjera este minúsculo planeta, solo una llegó a comprender la inmensidad del universo: la nuestra. Con sus más de cuatrocientos billones de conexiones neuronales y un córtex cerebral sobredesarrollado, alcanzó la inteligencia, la consciencia, y dio sentido al amor infinito. Somos un milagro. Eres un milagro y saber que lo eres lo cambia todo.

Nuestros padres tuvieron que conocerse en un mismo punto de este planeta, hacer el amor en aquel día en el que fuimos concebidos, en el que de cuatrocientos millones de espermatozoides, fuimos los elegidos, y por eso nos comunicamos a través de este libro. Pero el mismo proceso tuvo que pasar la generación que hizo a nuestros padres y así a todos nuestros antecesores, hasta llegar a los considerados primeros seres vivos en la tierra, hace unos cuatro mil millones de años. Cualquier incidente, cualquier cambio en esa cadena incontable y particular que precede a cada persona, habría llevado al traste nuestra posibilidad de existencia como ser único. Eres único, un milagro, sería una pena vivir de espaldas a algo tan inconmensurablemente bello. Que existas no es suerte, es un milagro.

Un milagro corto, pues la vida no es más que una pequeña fracción de tiempo. A veces escuchamos a personas mayores hablar de muchos años atrás y decir: «Parece que fue hace un par de días». Es una revelación para nosotros; antes de que ni siquiera sepamos cómo ha pasado, estaremos en el final de esta extraordinaria y maravillosa vida. Cuando llegue nuestro final, tarde o temprano, habremos tenido un tiempo, una oportunidad para amar, pensar, sentir la belleza de los

atardeceres de otoño, de las caricias desnudas, de oír bellas melodías, de sentir besos en nuestra piel, los abrazos de seres queridos, de disfrutar del arte en todas sus expresiones, de decir te quiero, de reír con amigos, de pasear la naturaleza y sentirla como nuestro hogar, de conocer el mar y el ruido de las olas, de disfrutar de todo lo bueno y bello que supone vivir.

La vida es maravillosa para quien vive con consciencia, para el que entiende que su existencia es un milagro, quien lo agradece como un regalo que merece ser vivido en intensidad. Vivir en consciencia ayuda a redimirse de todo aquello que no sirva, para hacer honor al extraordinario milagro que nos fue otorgado, el milagro de la vida.

El camino hacia la meta lo tenemos cada día, cada segundo, mientras sentimos el aire acariciando la piel, mientras compruebo que respiro y que el oxígeno me permite vivir. En el camino hacia el reto está el brillo de tus ojos, que confirman la existencia de sentimientos, la existencia de vida. Disfrutar del proceso hacia la meta. Sentir, percibir y saciarse de lo que cada nuevo amanecer nos trae.

Como el paciente andar del peregrino que no conoce el final, intrigante será el destino que, sin ser diseñado, sí que se podrá ir dibujando la actitud ante el propio devenir. Como el código que un día el Sol le lanzó a la Luna, como el impecable pacto que la arena hizo con el mar, igual puede brillar tu luz si dejas que canalice a tu favor el torrente de una noria de impulsos.

Como un perfecto sistema que emerge de la nada, así de milagroso ha sido concebida tu vida, lo han sido nuestras vidas. Así de impecable sucederán un sinfín de emociones y sensaciones que te harán estremecerte, unas veces de felicidad, otras de tristeza; a veces de gozo, otras de dolor.

Y aunque el dolor no sea siempre evitable, aunque un cuchillo corte el aire, ya vendrán unas alas para sanarlo: las alas de tus palabras. Con ellas, podrás canalizar tus pensamientos, tus emociones y tus sentimientos. Podrás crear. Puedes diseñarlas para querer y para quererte, crearlas para completar un círculo perfecto, una historia, la historia de tu vida.

¿Cuál será la tuya?

ALGO MÁS SOBRE EL CÓDIGO SECRETO DE LAS PALABRAS

Teniendo en cuenta que al hablarnos a nosotros mismos canalizamos nuestras emociones, es obvio que la escritura constituye una magnífica forma de plasmar físicamente esas sensaciones. Por ello os dejamos algunos textos de carácter poético que os vuelven a invitar a la reflexión sobre la visión tomada ante el mundo, sobre el modo de querernos, amarnos y respetarnos, y sobre nuestro papel en este tránsito lleno de incertidumbre y, también, de magia.

LA LLAMADA

Pocas veces sentimos una llamada que remueve visceralmente nuestro interior, un marcador vital que despierta las emociones más intensas, con las que nace un sueño por soñar. Es como un instrumento de cuerda que atraviesa nuestro pecho y vibra con intensidad, con melodías que suenan dulces y a la vez se intuyen arriesgadas. Son ecos de tambores que anuncian que algo ha pasado, ha cambiado. Es la llamada.

Son tan variadas como lo son las necesidades de la tribu, que requiere diversidad por un sentido evolutivo, y porque de esta forma el conjunto se pinta con abigarrados colores.

Podemos quedar atrapados por un libro, una película, un ejemplo de vida, una temática específica, y que nuestra vida cambie para siempre en un giro inesperado y maravilloso. Podemos oír a alguien hablar sobre una profesión, una afición, una disciplina artística, una experiencia, una creencia religiosa o política, etc. La podemos ver en los niños que descubren con sus ojos expresivos algo que los deja absortos, concentrando todos sus sentidos en una sola cosa. La podemos ver cuando dos seres se conocen y quedan unidos para siempre en amistad o en el amor, conectados por hilos invisibles.

Ocurrirá en contadas ocasiones. Serán personas, aficiones, profesiones; en definitiva, cosas que nos llaman. De alguna manera, sentiremos de manera inequívoca como si lo dictase una voz suprema, que nos dice que eso nuevo es para nosotros, que para eso nacimos, que es nuestra verdad, que es nuestro hogar, nuestro sitio. Es el

momento de escuchar atentos a nuestro lenguaje interior y tratarlo con la mayor delicadeza posible. Aparecerán cuando menos se espere, en cualquier etapa de la vida, como un faro que ilumina los mares profundos de nuestra inconsciencia, para indicarnos en qué dirección navegar y así vivir en coherencia con el propio ser, como lo hace el pajarillo que trina al amanecer y siente la plenitud de vida.

En el caso de los menores, nos corresponde a los adultos ver ese destello en sus miradas, pues dependen de nosotros para poder realizarse como seres humanos en lo que les apasiona. De nosotros depende su felicidad.

Para los demás mortales, será una decisión que tengan que tomar. Implicará cambios que generarán miedos. Algunos serán vencidos por las dudas y renunciarán así a su propósito de vida; otros atenderán aquello que les hizo vibrar y sentirse vivos. Encontrarán la manera de vivir conforme a lo que reclamó su corazón. Tendrán la misma muerte. Tendrán diferente vida.

FLORES DESAPERCIBIDAS

Y de repente, llega el flash, esos que llegan de vez en cuando a modo de aviso. Qué hermoso es dejarse llevar por las emociones que despiertan las cosas más simples. El olor a tierra mojada, los bonitos colores del otoño, la lumbre de las luces opacas y amarillas, la llamada de los que te quieren, el consejo profundo de un amigo, la risa de un hijo, el eco de su voz cambiando y avisándote que el tiempo pasa, y muy deprisa.

Y de repente, llega ese flash, el mismo que te avisa, una y otra vez, lo que de verdad tiene valor. El que te da el toque de la inutilidad de prestar atención a aquello que desgasta tu energía. A lo banal, a lo intrascendente.

Menos mal que existen estos suaves destellos. Curiosos en cualquier caso. Bueno, mejor dicho, mágicos. Vienen cargados de avisos o de llamadas de atención. Te recuerdan que estamos de tránsito. Que es solo uno, un solo tránsito. Que lo aproveches. Que no busques tan lejos ni apuntes a ninguna estrella, que no es necesario. Que todo está mucho más cerca. Mucho más de lo que imaginamos. La paz interior como su nombre indica está ahí, dentro de ti. Pidiéndote que captes la belleza de lo simple, de lo más simple.

Si escucháramos en lugar de oír; si percibiéramos en lugar de mirar; si captáramos, en lugar de ver; si sonriéramos al corazón, y no a la cámara; si nos habláramos bonito a nosotros mismos y a los

demás, siempre desde el amor. Si hiciéramos todo eso, caminaríamos acariciando con la punta de los dedos las flores de la vida, en lugar de dejar que pasen desapercibidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abramson, Lyn Y., Seligman, Martin E., Teasdale, John D.(1978) «La indefensión aprendida en humanos: crítica y reformulación.» Journal of Abnormal Psychology, Vol. 87 (1), febrero de 1978, 49-74.

Ardila, R. (2003) «Calidad de vida: una definición integradora», Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 002/35; p: 163.

Bartholomew, K y Perlman, D. (eds.). (1994) Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships. Londres: Jessica K. P.

Bower Gordon; Hilgard Ernest (1982) Teorías del Aprendizaje. México, Trillas

Brown RE, Milner PM. The legacy of Donald O. Hebb: more than the Hebb synapse. Nat Rev Neurosci 2003; 4:1013–9

Caporael, L. R. (2001). Evolutionary psychology: Toward a unifying theory and a hybrid science. Annual Review of Psychology, 52, 607-628.Caporael, L. R. (2007)

Charles, D. (Ed. 2009). La expresión de las emociones. Biblioteca Darwin.

De Mello, A. (2008). Autoliberación interior. Ed. Lumen Humanitas.

De Saint Exupéry, Antoine. (1943). El principito

Diccionario de la Lengua Española. Vigesimotercera edición (Octubre, 2014). Disponible en dle.rae.es

Diener, E. (1984). «Subjective Well-Being». Psychological Bulletin, 95 (3), 542-575.

Dunbar, R (2007). La odisea de la humanidad: Una nueva historia de la evolución de la raza humana. Ed. Drakontos.

Dunn, E; Norton, M.(2014). Happy Money: The Science of Happier Spending. Ed. Oneworld.

Durkheim, E. (2002) Las reglas del método sociológico. Buenos Aires, La Nave de los Locos.

Echevarría, R. (2013). Ontología del lenguaje. Ed. Granica.

Ekman, P. (Ed. 2015). El rostro de las emociones. Ed. RBA Libros.

Festinger, Leon (1957). A theory of cognitive dissonance. Standford, CA.Standford University Press.

Fiske, Susan (2011). Social Beings: Core Motives in social psychology. 2nd Edition. Ed. Wiley.

Fiske, Susan (2016). Social Cognition: From Brains to Culture. Ed. Sage Publications.

Frankl, Viktor (1995). El hombre en busca del sentido. Ed. Herder.

Freud, S. (Ed. 2011). Introducción al psicoanálisis. Alianza Editorial.

Gaviriana, E., López, M., & I., C. (2013). Introducción a la psicología social. Madrid: Sanz y Torres.

Goleman, D. (1996) Inteligencia emocional. Ed. Kairós.

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Ed. Kairós.

Hofstede, Geert (1984). Culture´s Consequences. International differences in work - related values. SAGE Publications.

Hogg, Michael A; Vaughan, Graham; Haro Morando M. Marcela (2010) en

Psicología Social. 5ª edición. Ed. Médica Panamericana.
Kübler-Ross, Elisabeth y Kessler, David (2016). Sobre el duelo y el dolor. Ed. Luciérnaga
Lama, Dalai (2016). El corazón de la meditación. Ed. Martínez Roca.
Ledoux, Joseph E (1999) El cerebro emocional. Ed. Planeta.
Levine y Kerr (2007). «Inclusion and Exclusion». Chapter 33. Social Psychology.
Marturana, Humberto (2017). Transformación en la convivencia. Ed. Granica.
Max Van Manen (2010) . El tono en la enseñanza. El lenguaje en la pedagogía. Ed. Paidós Ibérica.
Naranjo Pereira, M.L.(2007). La autoestima: un factor relevante en la vida de las personas. Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación 2007, 7 (3)
Platón. (ed. 2011) . Crátilo. Ed. Losada.
Kunda, Z; Oleson, K. (1995) Maintaining Stereotypes in the Face of Disconfirmation Ziva Kunda; Kathryn C. Oleson Journal of Personality and Social Psychology [PsycARTICLES]; April 1995; 68, 4; PsycARTICLES pg. 565
Rodríguez Donís, M. (1995)»El epicureísmo y su repercusión histórica». Thémata. Revista de Filosofía. Número, 13, 1995, págs. 175-195.
Riso, W.(2015) Desapegarse sin anestesia. Ed. Planeta.
Rotter, J. (1975) Personality. Ed. Scott, Foresman.
Steel, P. (2011). Procrastinación: por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy.Ed. Grijalbo.
Selye,H. (1956) The stress of life. MacGraw Hill, New York.
Tirapu-Ustárroz , J; Pérez-Sayes, G; Erekatxo-Bilbao,M ; Pelegrín-Valero,C. (2007).¿Qué es la teoría de la mente?. REV NEUROL 2007; 44 (8): 479-489.
Tversky, A., Kahneman, D. (1981). The Framing of Decisions and the Psychology of Choice. Science, New Series, Vol. 211, No. 4481. 453-458.
Vygotsky, L. (ed. 2010). Pensamiento y lenguaje. Ed. Paidós Ibérica.
Watzlawick, Paul. 2003. El arte de amargarse la vida. Ed. Herder.
Weber, Max (1987) Economía y sociedad, Fondo de Cultura Económica, México.
Weiner, B. & Graham, S. (1984). An attributional approach to emotional development. Cambridge: Cambridge University Press.
Winterbottom, D (1998) 'Casitas, gardens of reclamation: the creation of cultural/social spaces in the barrios of Nueva York City', 29th Annual Conference of the Environmental Design Research Association, St Louis, USA
Zajonc, R. B. & McIntosh, D. (1992). Emotions research: Some promising questionable promises. American Psychological Society, 3, 70-74.
Zillmann, Dolf; Vordever, Peter (2000). Media Entertainment: The Psychology of its Appeal. Routledge.

Índice

1. Del primate que aullaba al hombre que se habla 7
2. Introducción 8
3. El sueño del pequeño Thomas Edisson 12
4. Las palabras no se las lleva el viento 14

5. Los pensamientos, palabras son 18
6. La radio que nunca se apaga 24
7. El enfoque 27
8. Las creencias nos gobiernan 32
9. ¿Buscando la felicidad? 42
10. La exigencia que nos devora 53
11. Las emociones 62
12. El despertar de la consciencia 68
13. El lenguaje sumergido del inconsciente 73
14. Del odio al amor 79
15. El lenguaje del victimismo 93
16. El lenguaje del pesimismo 99
17. Las reglas 104
La felicidad condicionada 104
18. El apego 109
El lenguaje de la propiedad 109
19. Proyectar 115
20. La intencionalidad 118
21. La compasión 122
El lenguaje del amor 122
22. Crecer con los problemas 127
23. Procrastinar, el lenguaje de la huida 135
24. El autoengaño 142
25. La vulnerabilidad ante el lenguaje de los demás 147
26. La historia que te cuentas 154
27. Las llaves del código secreto 161
28. La historia de otros 165
29. Ser o parecer, esa es la cuestión 173
30. Aceptación, el lenguaje de la paz 179
31. La felicidad está en tus palabras 184
32. Un cuento compartido 190
ALGO MÁS SOBRE EL CÓDIGO SECRETO DE LAS PALABRAS 193
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 196